سيكولوجية الاحتراق

لِلَّاعب والمدرب الرياضى

دكتور
محمد حسن علاوى

سيكولوجية الاحتراق لِلّاعب والمدرب الرياضى

دكتور

محمد حسن علاوى

أستاذ علم النفس الرياضى

نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية

لعلم النفس الرياضى (ISSP)

وعميد كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان (سابقاً)

رئيس الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

الطبعة الأولى

١٩٩٨

مركز الكتاب للنشر

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٩٨م

مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة

ت: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر: ٢١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

المحتويات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول - الاحتراق للاعب الرياضي	
١/ الطريق إلى الاحتراق	١١
٢/ مفهوم الضغط	١٣
٣/ مراحل عملية الضغط	١٦
٣/ ١ المطلب البيئي	١٦
٣/ ٢ إدراك المطلب البيئي	١٧
٣/ ٣ الاستجابة للضغط	١٧
٣/ ٤ النتائج السلوكية	١٧
٤/ مراحل الاستجابة للضغط	٢٠
٥/ مفهوم الإجهاد والإنهاك	٢٠
٦/ أسباب الإجهاد والإنهاك	٢١
٦/ ١ ضغوط عملية التدريب الرياضي	٢١
٦/ ٢ ضغوط المنافسة الرياضية	٢٥
٦/ ٣ ضغوط المدرب والإداري الرياضي	٢٦
٦/ ٤ الضغوط الخارجة عن نطاق المجال الرياضي	٢٨
٧/ أعراض الإجهاد والإنهاك	٣٠
٧/ ١ الأعراض النفسية	٣٠
٧/ ٢ الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب	٣١
٧/ ٣ الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية)	٣٢
٨/ مفهوم الاحتراق للاعب الرياضي	٣٣
٩/ أعراض الاحتراق للاعب الرياضي	٣٤
٩/ ١ الإنهاك البدني	٣٤

الصفحة	الموضوع
٣٤	٩/ ٢ الإنهاك الانفعالى
٣٥	٩/ ٣ الإنهاك العقلى
٣٥	٩/ ٤ الإنهاك الدافعى
٣٥	١٠/ مصادر الاحتراق للاعب الرياضى
٣٩	١١/ الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق
٤١	١٢/ توجيهات لمواجهة الإجهاد والاحتراق
٤١	١٢/ ١ توجيهات لمواجهة الإجهاد
٤٢	١٢/ ٢ توجهات لمواجهة الاحتراق
	الفصل الثاني - الاحتراق للمدرب الرياضي
٤٧	١/ مفهوم الاحتراق للمدرب الرياضى
٤٩	٢/ أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى
٥١	٣/ أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضى
٥٢	٣/ ١ ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضى
٥٢	٣/ ٢ ضغوط مرتبطة بالمدرب الرياضى
٥٣	٣/ ٣ ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
٥٣	٣/ ٤ ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
٥٤	٣/ ٥ ضغوط مرتبطة بالمشجعين
٥٥	٤ - قياس الاحتراق للمدرب الرياضى
٦٧	٥ - التعامل مع الاحتراق للمدرب الرياضى
٧٠	٦ - الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية
٧٢	٧ - قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية
٧٩	المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

يمكن القول أن عالم النفس هربرت «فرويد نبرجر Freudenberger» أول من استخدم مصطلح «**الاحتراق** Burnout» فى بعض كتاباته عام ١٩٧٤ للإشارة إلى نتائج الضغوط التى يعانى منها بعض العاملين فى الوظائف المهنية المختلفة التى تتميز بأنها «مهن ضاغطة Stressful jobs».

وفى الآونه الأخيرة انتشر استخدام هذا المصطلح (**الاحتراق**) فى المجال الرياضى وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعباً ما قد أصابه **الاحتراق** ـ أى أن مستواه الرياضى قد انخفض إلى أدنى درجة وفى سبيله إلى التقاعد أو الانسحاب الكلى من الممارسة الرياضية، أو نسمع أو نقرأ أن مدرباً ما قد «احترق» ـ أى أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابته العلل والأوجاع والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضى ويقوم بربط حقائبه تمهيداً لابتعاده النهائى عن ممارسة هذه المهنة الشاقة.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى فى السنوات الأخيرة واهتموا بدراستها فى إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة فى مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضى والممارسة الرياضية والتى ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد وتؤدى إلى إنخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدى فى النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته فى حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابى معها.

ومن الملاحظ فى المجال الرياضى أن هناك العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات التى قد يعانى منها اللاعب الرياضى أو المدرب الرياضى أو معلم التربية الرياضية والتى قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك ولا يستطيع الفرد مقاومتها وبذلك يصبح الطريق سهلاً أمام الفرد للوقوع فى مصيدة **الاحتراق**.

وفى ضوء ذلك كله جذب موضوع «**الاحتراق**» اهتمام بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى لمحاولة التعرف على الأسباب والعوامل التى يمكن أن تؤدى باللاعب الرياضى أو المدرب الرياضى أو معلم التربية الرياضية إلى **الاحتراق** وما هى أهم الأعراض التى تم ملاحظتها فى مثل هذه الحالة وما هى نتائجها المباشرة، وكيف يمكن الوقاية أو العلاج أو التوجيه من مثل هذه الحالات. كما حاولوا تقديم بعض التوجيهات التى يمكن عن طريقها الحد من هذه الظاهرة ومحاولة مواجهتها والوقاية منها فى المجال الرياضى.

وهذا المرجع يحاول إماطة اللثام عن بعض جوانب **الاحتراق** للاعب الرياضى والمدرب الرياضى ويتضمن فصلين:

فى **الفصل الأول** وعنوانه «**الاحتراق** للاعب الرياضى» مدخل للطريق إلى **الاحتراق** ويتضمن السلسلة المتشابكة المؤدية للاحتراق مروراً بعملية الضغط والاجهاد والانهاك مع شرح لهذه المفاهيم ومراحلها وأسبابها وأعراضها. يلى ذلك شرح لمفهوم **الاحتراق** للاعب الرياضى والأعراض المتزامنه له كالإنهاك البدنى والانفعالى والعقلى والدافعى ومصادر **الاحتراق** والفروق الفردية فى القابلية للاحتراق. وختام هذا الفصل يمثل بعض التوجيهات التى يمكن بها التصدى للاجهاد أو للاحتراق لدى اللاعب الرياضى.

والفصل الثانى وعنوانه «**الاحتراق** للمدرب الرياضى» يضم بين طياته مفهوم **الاحتراق** للمدرب الرياضى وأهم أعراضه وأسبابه وعوامله وأهم الضغوط التى يواجهها المدرب الرياضى سواء تلك الضغوط المرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضى أو الضغوط المرتبطة بالمدرب الرياضى نفسه أو المرتبطة بالإدارة العليا للفريق أو بوسائل الإعلام أو بالمشجعين للرياضة.

obeikandi.com

ولم يغفل هذا الفصل فى تقديم بعض المقاييس التى يمكن بها قياس **الاحتراق** للمدرب الرياضى، إذ يقدم ٣ مقاييس هامة يمكن الإفادة منها للتعرف على مدى اقتراب شبح **الاحتراق** من المدرب الرياضى وفى ضوئها يمكن التعامل مع **الاحتراق** فى إطار التوجيهات المقدمة والتى أسفرت عنها بعض البحوث التطبيقية فى هذا المجال.

ولم يغفل هذا الفصل التعرض لبعض أنواع الضغوط المهنية التى يمكن أن يواجهها معلم التربية الرياضية - الذى يمكن أن يتشابه عمله مع المدرب الرياضى فى بعض الجوانب الرياضية - مع تقديم مقياس لمحاولة قياس هذه الضغوط.

وأدعو الله العلى القدير أن يسهم هذا الكتاب - جنباً إلى جنب - مع بعض المراجع الأخرى التى يقدمها أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر فى الارتقاء بهذا العلم الهام وتثبيت أركانه وتوطيد بنيانه فى مصر والعالم العربى.

والله ولى التوفيق ،،،

محمد حسن علاوى

القاهرة فى سبتمبر ١٩٩٧م.

obeikandl.com

الفصل الأول

الاحتراق لِلَّاعب الرياضي

okhandl.com

obeikandl.com

١ - الطريق إلى الاحتراق

قد يبدو من المناسب ـ بداية ـ تقديم بعض الأمثلة التى قد تشير إلى بداية الطريق نحو «**الاحتراق**» لدى اللاعبين الرياضيين:

* بعض اللاعبين الرياضيين قد يعانون من المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء فى عمليات التدريب الرياضى أو الاشتراك المستمر فى المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من هذه الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها وتتأثر مستوياتها الرياضية بدرجة كبيرة وتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار فى الممارسة الرياضية وقد يؤدى ذلك تقاعدهم كلاعبين.

* بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية فى النواحى البدنية والمهارية والخططية والنفسية فى بداية الموسم الرياضى وبمرور الوقت وكثرة التدريبات والمنافسات الرياضية المتتالية تقل مستوياتهم فى العديد من الجوانب السابقة بصورة واضحة. وقرب نهاية الموسم الرياضى ينتابهم الإجهاد والإنهاك بصورة واضحة وينتهى بهم الأمر إلى جلوسهم فى مقاعد اللاعبين الاحتياطيين بعد أن كانوا لاعبين أساسيين، أو قد يصبحوا لاعبين خارج القائمة تماماً.

* بعض اللاعبين تتغير مستوياتهم وقدراتهم من عام لآخر بالرغم من انتظامهم فى التدريب الرياضى ويأخذ منحنى قدراتهم فى النقصان والانحدار عاماً بعد عام حتى ينتهى بهم الأمر إلى استغناء المدرب الرياضى عنهم.

* بعض الناشئين يقومون بالتدريب يومياً لأكثر من فترة تدريبية وبأحجام تدريبية عالية وبشدة تدريبية مرتفعة ويشتركون فى المنافسات بصورة دائمة لعدة أعوام متتالية ويحققون مستويات رياضية عالية. وفجأة يظهر عليهم انحدار

المستوى تدريجياً ولا يستطيعون تحقيق مستوياتهم السابق تسجيلها ويظهر عليهم اليأس والاكتئاب وينتهى بهم الأمر إلى التقاعد عن الممارسة الرياضية وهم فى سن مبكرة جداً.

وقد يلاحظ من الأمثلة السابقة أن التغيرات التى حدثت لمثل هؤلاء اللاعبين أشارت إلى الهبوط الملحوظ فى مستوياتهم الرياضية ومهدت الطريق لحدوث النتائج النهائية لهذه التغيرات سواء باعتبارهم لاعبين احتياطيين بعد أن كانوا لاعبين أساسيين أو الاستغناء عنهم تماماً كلاعبين، أو ابتعادهم بأنفسهم عن الممارسة الرياضية بعد إدراكهم لانحدار مستوياتهم الرياضية. وهذا يعنى أن هؤلاء اللاعبين قد أصيبوا بما يعرف فى علم النفس الرياضى بـ« **الاحتراق** Burnout».

وموضوع «**الاحتراق**» فى علم النفس الرياضى من الموضوعات الحديثة نسبياً التى صادفت المزيد من الاهتمام فى السنوات الأخيرة نظراً لتزايد أعداد اللاعبين الرياضيين.. وخاصة فى المستويات الرياضية العالية وبين اللاعبين الناشئين ـ الذين يعانون من هذه الظاهرة فى ضوء العديد من أنواع الضغوط الواقعة على كاهلهم.

والطريق إلى **الاحتراق** بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة على اللاعب الرياضى والتى يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية أو الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية.

وفى حالة قدرة اللاعب الرياضى على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الإيجابى، الأمر الذى ينتج عنه عدم حدوث هبوط فى مستوى كفاءة وفاعلية اللاعب الرياضى.

أما فى حالة عدم قدرة اللاعب الرياضى على تحمل ومواجهة **الضغوط** الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبى للاعب وبالتالى يظهر «**الإجهاد**» الذى يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الإيجابى مع هذه الضغوط والأعباء.

وفى حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث **«الإنهاك»** الذى يعتبر المعبر الرئيسى لحدوث **«الاحتراق»** للاعب الرياضى ونتيجته المباشرة الانسحاب أو الانقطاع عن الممارسة الرياضية.

والشكل رقم (١) يوضح الطريق إلى **الاحتراق** أو نتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضى ونتائج كل من التكيف السلبى والتكيف الإيجابى للاعب مع هذه الضغوط والتى تشير إلى حدوث **الاحتراق** كنتيجة للتكيف السلبى وحدوث الإجهاد ثم الإنهاك.

ولكى يمكن فهم ظاهرة **الاحتراق** لدى اللاعب الرياضى فإنه ينبغى أولاً التعرف على مفهوم كل من الضغط والإجهاد والإنهاك والأسباب التى قد تؤدى إلى حدوث كل منها لدى اللاعب الرياضى ثم يلى توضيح مفهوم **الاحتراق** وأعراضه ومظاهره وبعض التوجيهات لمواجهته.

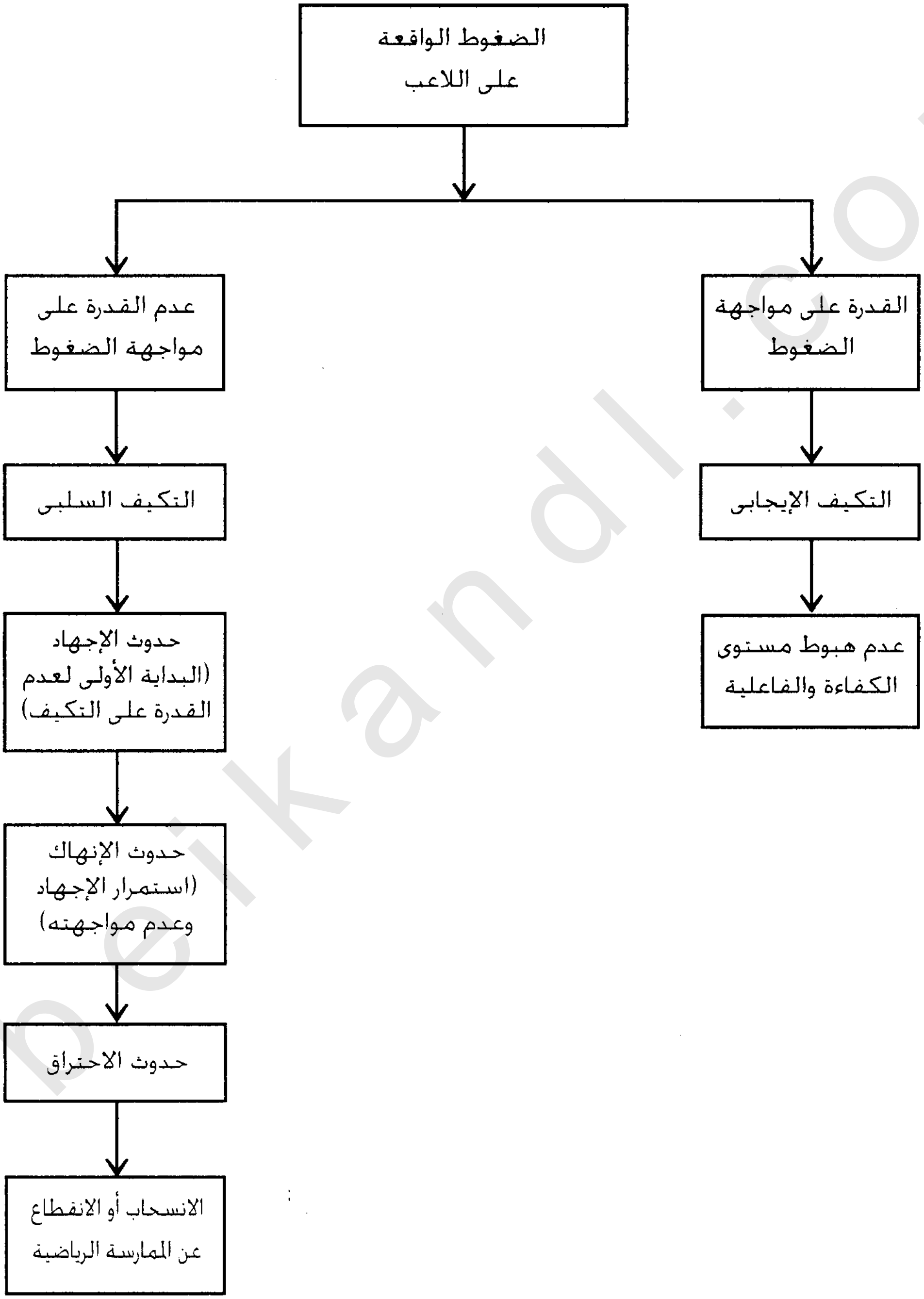
٢ - مفهوم الضغط

يعتبر «هانز سيليى Selye» أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم «الضغط Stress» وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة فى حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد. ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة. كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدى إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ويلاحظ فى المجال الرياضى أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التى يصادفها اللاعب الرياضى نظراً لتنوع المطالب التى ينبغى عليه الوفاء بها مثل: الإنجاز العالى واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدنى والنفسى للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالى وإدراك وتذكر المسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل

شكل رقم (١)

يوضح الطريق إلى الاحتراق بالنسبة للاعب الرياضى



obeikandl.com

أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التى ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التى تسهم فى رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضى.

ولتوضيح ذلك نذكر أنه عندما يكون اللاعب فى حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فإنه يكون لديه بعض الإدراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه. فإذا أدرك اللاعب الرياضى أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعاته (موقف مهدد) ففى هذه الحالة يشعر اللاعب الرياضى بالضغط. وكلما ازداد شعور اللاعب الرياضى بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المطالب، كلما زادت شدة الضغط الذى يشعر به.

فكأن الضغط لدى اللاعب الرياضى يحدث فى حالة إدراكه لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التى ينبغى عليه الوفاء بها ـ أى أدراك اللاعب الرياضى بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها.

ويجب علينا مراعاة أن مفهوم الضغط فى مجال علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) يختلف عن مفهوم الضغط فى مجال علم النفس لأن مفهوم الضغط فى مجال فسيولوجيا الرياضة يقصد به غالباً تنشيط الجهاز العصبى السمباتى.

وقد أشار بعض الباحثين إلى عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغط وهما:

*** زيادة الحمل الكمى Quantitative Overload**

ويقصد به زيادة حجم وفترة الأداء المطلوب إنجازه و يرتبط بانخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات المنخفض كما هو الحال فى حالة «التدريب الزائد Overtraining» ـ أى زيادة فترات الحمل كنتيجة للزيادة المغالى فيها فى عدد مرات أداء التدريب الرياضى وخاصة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون لأكثر من فترة تدريبية واحدة فى اليوم الواحد طوال الأسبوع بدون انقطاع.

obeikandl.com

* **زيادة الحمل الكيفى Qualitative Overload**

ويقصد به زيادة شدة وصعوبة الأداء المطلوب انجازه نظراً لإدراك الفرد الرياضى بعدم قدرته على الأداء ويرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس. كما هو الحال بالنسبة لزيادة عوامل «شدة Intensity» الحمل كنتيجة للإرتفاع بحمل الأداء البدنى إلى «الحمل الأقصى Maximum Load» بصورة متكررة ومتقاربة وكذلك عدم الالتزام بفترات راحة كافية عقب الأداء، أو الزيادة فى حمل المنافسة الرياضية (كالاشتراك المغالى فيه فى المنافسات الرياضية ذات الحساسية العالية).

٣ - مراحل عملية الضغط

أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن عملية الضغط تتكون من ٤ مراحل مترابطة هى:

* المطلب البيئى.
* إدراك المطلب البيئى.
* الاستجابة للضغط.
* النتائج السلوكية.

٣/ ١ - المطلب البيئى:

فى هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب الرياضى، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية. كما هو الحال فى المنافسات الرياضية التى تتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدنى واتقان أداء المهارات الحركية والقدرات الخططية والقدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة فى المواقف العصيبة من المباراة ومواجهة جماهير المتفرجين والخوف من الهزيمة ومحاولة الظهور بمستوى مرتفع وغير ذلك من المطالب المرتبطة بالمنافسات الرياضية.

obeikandi.com

٣/ ٢ - إدراك المطلب البيئى :

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية السابق ذكرها والمرتبطة بالمنافسة الرياضية، إذ أن اللاعبين لا يدركون هذه المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة. فقد يشعر لاعب ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب وشعوره بالمتعة لاقتناعه بإمكانية الوفاء بهذه المطالب، فى حين أنه قد يشعر بعض اللاعبين الآخرين فى مواجهة متطلبات المنافسة الرياضية بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً فى هذا المجال، إذ أن اللاعب الذى يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك المزيد من المواقف ـ وخاصة تلك المواقف التى يتم فيها تقييم اللاعب كما هو الحال فى المنافسات الرياضية ـ على أنها مهددة له، وذلك على العكس من اللاعب الرياضى الذى يتميز بسمة القلق المنخفض.

٣/ ٣ - الاستجابة للضغط :

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية ـ كالمطالب المرتبطة بالمنافسة الرياضية. فإذا كان الإدراك مهدداً للاعب الرياضى فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفى) أو تكون تنشيط فسيولوجى مرتفع (أى حالة قلق بدنى) أو كلاهما معاً (حالة قلق معرفى وحالة قلق بدنى) بالإضافة إلى حدوث بعض التغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلى وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

٣/ ٤ - النتائج السلوكية :

فى ضوء إدراك اللاعب الرياضى للمطالب الواقعة على كاهله وفى إطار استجابته لهذه المطالب ـ أى فى إطار الاستجابة للضغط ـ وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب فى المنافسة الرياضية بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله فى المنافسة الرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية، هذا بالرغم من أن بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى يرون أنه فى بعض الأحيان قد يسهم

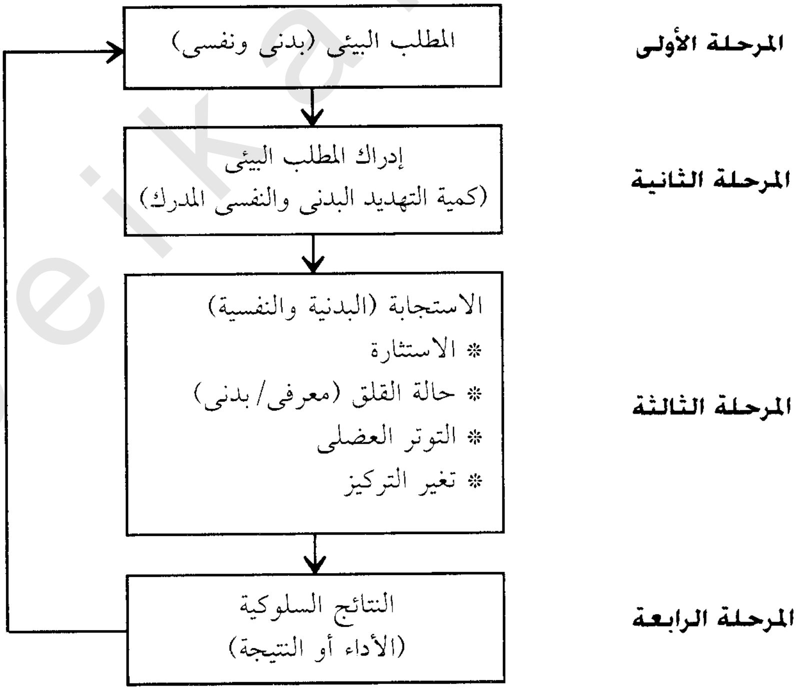
إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه فى المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب الرياضى وبالتالى يتأثر أداء اللاعب بصورة إيجابية، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب الرياضى.

وفى ضوء النتائج السلوكية الحادثة كنتيجة للمراحل السابق ذكرها يتم حدوث عملية تغذية راجعة ـ أى يتم إدراك نتائج السلوك بارتباطها بالمطالب البيئية التى تسبب الضغط ـ وبالتالى يستطيع اللاعب اكتساب المزيد من الخبرات بالنسبة لإدراك المواقف البيئية المختلفة والقدرة على محاولة التعامل معها لسابق خبرته بها.

والشكل رقم (٢) يوضح المراحل الأربعة لعملية الضغط السابق ذكرها كما يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضى وطبيعة إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله إيجاباً أو سلباً وبالتالى الشعور أو عدم الشعور بالضغط. والشكل رقم (٣) يوضح ذلك.

شكل رقم (٢)

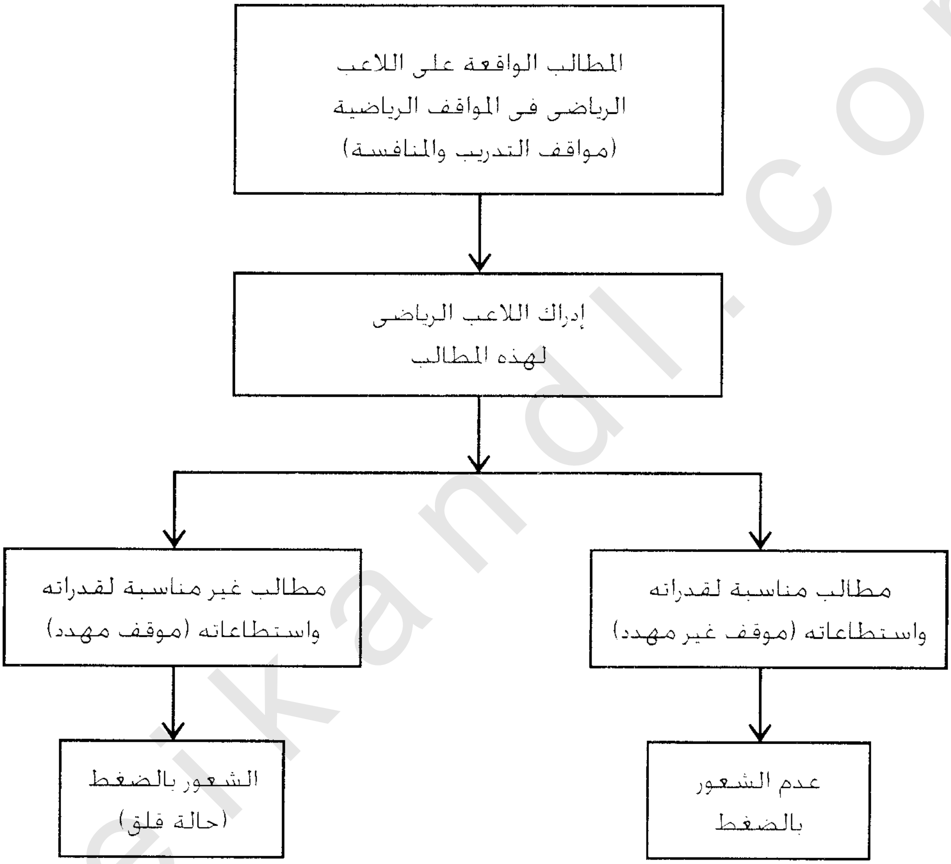
مراحل عملية الضغط : عن واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥)



obeikandi.com

شكل رقم (٣)

إدراك اللاعب الرياضى للمطالب البيئية



obeikandl.com

٤ - مراحل الاستجابة للضغط

افترض «سيليى Selye» (١٩٨٢) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط وأطلق عليها مصطلح «زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome (GAS)».

وهذه المراحل هى :

* **مرحلة الإنذار : Alarm reaction**

وفى هذه المرحلة يؤدى حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف فى جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية فى مواجهة الضغط.

* **مرحلة المقاومة : Resistance**

وفى هذه المرحلة تحاول آليات التكيف فى جسم الإنسان المقاومة المستمرة فى مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسى للفرد. وفى حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

* **الإنهاك : Exhaustion**

وفى هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف فى جسم الإنسان وتصبح غير قادة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك. وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدى إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة جسم الإنسان وبالتالى حدوث **الاحتراق**.

٥ - مفهوم الإجهاد والإنهاك

يقصد «بالإجهاد Staleness» توافر الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضى كنتيجة للعديد من «الأحمال Loads» البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) «كالتدريب الرياضى الزائد Overtraining» أو الحِمل الزائد للمنافسات الرياضية

أو الحمل الزائد للعمل أو الدراسة أو الأعباء الحياتية اليومية وغير ذلك من الأحمال العالية التى لا تستطيع وظائف أجهزة الجسم المختلفة للاعب الرياضى التكيف الإيجابى معها أو مواجهتها والتى يفسرها اللاعب الرياضى على أنها مهددة له.

كما يقصد «بالإنهاك Exhaustion» المرحلة التى تلى الإجهاد، أى استمرار حدوث الإجهاد أو استمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل اللاعب الرياضى وحدوث استنزاف لآليات المقاومة فى جسم الإنسان وعملياته العقلية والذى يعتبر المعبر الأساسى للاحتراق بالنسبة للاعب الرياضى.

٦ - أسباب الإجهاد والإنهاك

يحدث الإجهاد والإنهاك للاعب الرياضى كنتيجة للعديد من العوامل المتشابكة والمتفاعلة ومن بين أهم هذه العوامل ما يلى:

* ضغوط عملية التدريب الرياضى.
* ضغوط المنافسة الرياضية.
* ضغوط المدرب أو الإدارى الرياضى.
* الضغوط الخارجة عن نطاق المجال الرياضى.

*** ضغوط عملية التدريب الرياضى:**

يمكن تلخيص أهم الضغوط فى عملية التدريب الرياضى الواقعة على اللاعب الرياضى على النحو التالى:

* بدء التدريب الرياضى فى سن مبكرة جداً (التخصص الرياضى المبكر للأطفال) فى بعض الأنشطة الرياضية كالسباحة والجمباز مثلاً وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وهو الأمر الذى يتطلب انتظام هؤلاء الصبية منذ سنوات العمر الباكرة فى عمليات التدريب الرياضى المنتظمة. وفى حالة عدم إلمام

المدرب الرياضى بالعديد من المعارف العلمية المرتبطة بعملية التدريب الرياضى وخاصة بالنسبة للناشئين فقد يرتبط ذلك بالمزيد من حجم وشدة حمل التدريب بصورة مغالى فيها لعدة سنوات وقد يرتبط ذلك بارتفاع مستوى قدرات الطفل بصورة سريعة وفى فترات قصيرة، إلا أن هذا المستوى يعود أيضاً للانخفاض بسرعة فى حالة عدم قدرة الطفل على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل الزائد

إجهاد .. أم إصرار وقوة إرادة ؟

لعملية التدريب الرياضى وبالتالى يفقد الناشىء الدافعية نحو الممارسة وينصرف عن الممارسة الرياضية فى سن مبكرة جداً.

* عند محاولة المدرب الرياضى الارتفاع بحمل التدريب الرياضى إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب الرياضى (الحمل الأقصى) لأكثر من مرة خلال فترات التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لإعداد اللاعب الرياضى دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ «الحمل التموجى» الذى تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة (حمل أقصى/ حمل أقل من الأقصى/ حمل متوسط/ حمل متواضع) على مدار الوحدات التدريبية المتتالية.

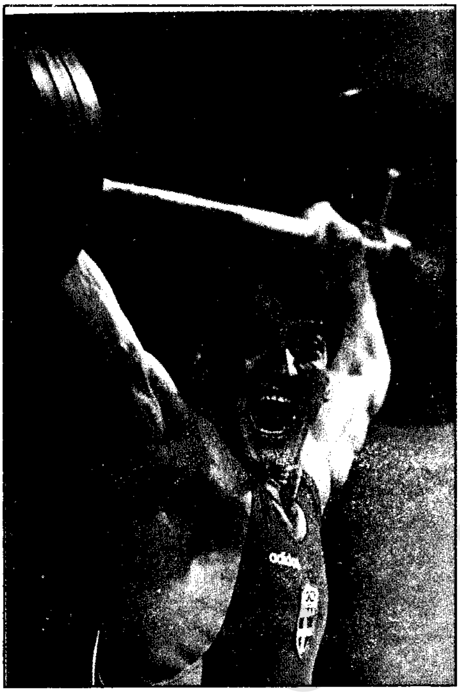
* عند محاولة المدرب تعدى أقصى قدرة للاعب وهو ما يعرف بظاهرة ١١٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب الرياضى تحمله وقد يظن المدرب أن هذه الطريقة تساعد على تعبئة كل طاقات اللاعب والإسهام فى إكسابه قوة الإرادة. وقد أشارت الخبرات التطبيقية أن مثل هذا الإجراء قد يؤدى إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية.

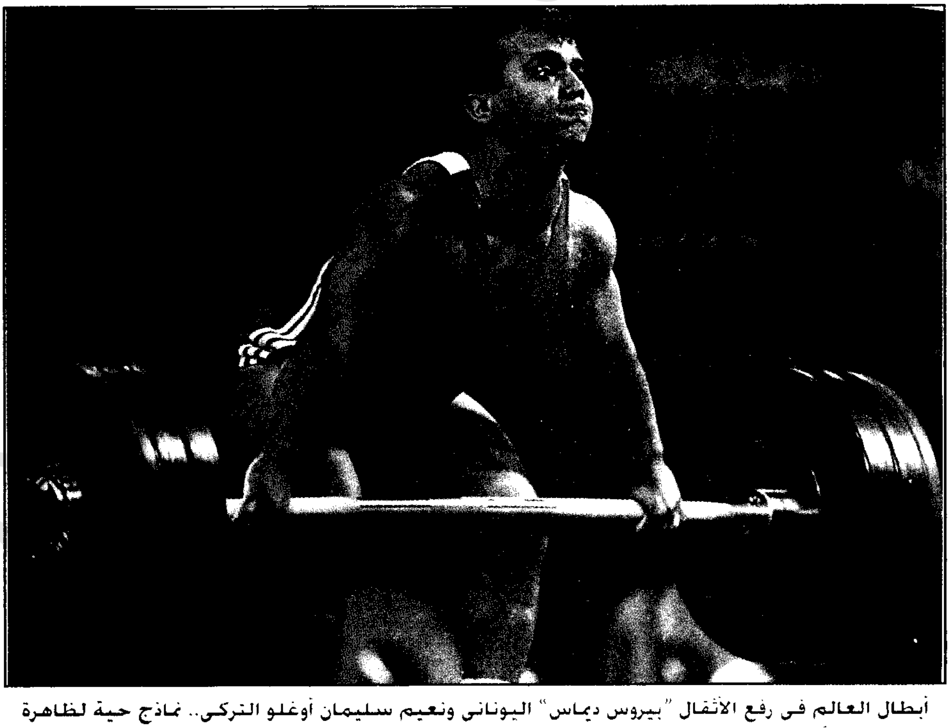
* الارتفاع الفجائى بكل من حجم وشدة التدريب كما هو الحال عقب فترة طويلة من الراحة (أى إهمال مبدأ التدرج فى حمل التدريب الرياضى) أو عقب فترة إصابة اللاعب.

* سوء تشكيل حمل التدريب الرياضى فى أثناء دورة الحِمل الأسبوعية أو دورة الحِمل الفترية وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح.

* الخطأ فى تحديد الفترات الصحيحة لاستعادة الشفاء أو عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل (أى تكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد).

* عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة كالتدريب الفترى أو التدريب الدائرى أو التدريب المستمر.





أبطال العالم فى رفع الأثقال "بيروس ديماس" اليونانى ونعيم سليمان أوغلو التركى.. نماذج حية لظاهرة ١١٠٪ من أقصى جهد لتميزهم بالعديد من السمات المهيئة لذلك والتى تبعدهم عن شبح الإنهاك

* الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة أو اكتساب قدرات خططية تتطلب المزيد من التركيز والانتباه دون الالتزام بفترات راحة كافية أو دون التمهيد لذلك لاكساب اللاعب الاستعداد البدنى والعقلى للأداء.

٦/ ٢ - ضغوط المنافسة الرياضية:

من بين أهم الضغوط التى يعانى منها اللاعب الرياضى والتى ترتبط بالمنافسات الرياضية ما يلى:

* الاهتمام المغالى فيه بالنتائج فى مقابل عدم الاهتمام الكافى بالأداء. أى أن الفوز فى المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسى فى حين أن بذل الجهد فى الأداء بغض النظر عن الفوز والهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشى، ونظراً لارتباط المنافسة بالفوز وما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقى بالمزيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط أيضاً بقدرات المنافسين وهو الأمر الذى يقع خارج نطاق تحكم اللاعب الرياضى وبالتالى مطالبة اللاعب بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها فى مواجهة منافسين أفضل منه.

* الاشتراك فى المنافسات بصورة مغالى فيها، أو الاشتراك فى المنافسات دون فترات كافية للراحة والاستشفاء وما قد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوى وطاقات اللاعب الرياضى. بالإضافة إلى ما قد تتطلب هذه المنافسات من مشاق الانتقال والسفر والتغيير فى العادات اليومية السائدة بالنسبة للاعب.

* تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية منخفةض وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

* المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعدده والمتغيرة، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها فى حالة تقييم اللاعب لها

obeikandl.com

على أنها غير مهددة أو تتميز بالإيجابية. أما فى حالة تقييم اللاعب الرياضى لهذه الانفعالات على أنها مهددة وذات جاذبية سلبية فعندئذ يكمن تأثيرها السلبى على سلوك وأداء اللاعب وتعتبر من بين أهم مصادر الضغوط.

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها فى حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذى قد لا يحدث فى كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يشاهدون هذه المنافسات وخاصة فى بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلاً والذى قد يقرب من مائة ألف مشاهد، بالإضافة إلى أعداد المشاهدين فى التليفزيون.

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار. ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغط شديد يقع على اللاعب الرياضى بجانب الأعباء الأخرى.

٦/ ٣- ضغوط المدرب أو الإدارى الرياضى:

من بين أهم الضغوط على اللاعب الرياضى والمرتبطة بالمدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى ما يلى:

* مطالبة المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعاته والتركيز الدائم على الفوز فى المنافسات بغض النظر عن مستوى المنافسين.

* دكتاتورية المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات وآراء اللاعب واتخاذ بعض القرارات القاسية فى حالة خطأ اللاعب التى قد تكون لأسباب خارجة عن إرادته واحساس اللاعب الرياضى بأن المدرب الرياضى لا يقوم بتوجيهه وإرشاده، بل يقوم دائماً بعقابه.

* شعور اللاعب الرياضى بتحيز المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضى لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته فى المنافسة الرياضية أو لا يعطيه الاهتمام الكافى فى

obeikandl.com

التدريب الرياضى، ويعتبره من اللاعبين الاحتياطيين بالرغم من اعتقاد اللاعب بأن قدراته تفوق قدرات بعض اللاعبين الأساسيين.

* الحرمان من بعض المكافآت والحوافز لأسباب تبدو للاعب غير منطقية وغير عادلة، أو توزيع الحوافز والمكافآت بدون نظام ثابت وطبقاً لمزاج المدرب أو الإدارى، أو طبقاً لبعض العوامل الشخصية.

* إحساس اللاعب الرياضى بعدم كفاءة المدرب الرياضى أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو لشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات أو أن قرارته نابعة من تسلط الآخرين عليه.

* عدم قدرة المدرب الرياضى على النظر للاعب الرياضى على أنه «إنسان» له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء، بل ينظر إلى اللاعب الرياضى على أنه «لاعب» يجب عليه الانتظام فى التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة باللاعب الرياضى من حيث أنه «إنسان» له حاجات ودوافع وعليه التزامات ومسئوليات سواء من ناحية وظيفته أو دراسته أو أسرته أو أصدقائه، لأن أية ضغوط تحدث للاعب فى الجوانب الخارجة عن نطاق الرياضة قد تؤثر بصورة أو بأخرى على مستويات الرياضة وحالته المزاجية والانفعالية.

وأذكر أننى عندما كنت عميداً لكلية التربية الرياضية بالهرم أن حضر لمكتبى رئيس مجلس إدارة أحد الأندية الكبرى ومعه مدرب الفريق الرياضى وكان يبدو على وجههما التأثر البالغ لأن أحد اللاعبين الذى كان طالباً بالكلية قد رسب فى العديد من المواد الدراسية بالكلية، وأخذا يعددان المستوى الرياضى للاعب وأنه لاعب دولى فكيف يرسب فى المواد العملية علاوة على أنه منتظم فى التدريبات والمنافسات بالنادى ويعتبر من بين أحسن اللاعبين فى مصر.

وبكل هدوء أظهرت لهما أن هذا اللاعب الدولى بالرغم من اشتراكه فى التدريب والمنافسات بالنادى بصورة منتظمة إلا أنه لا يحضر للكلية بصورة منتظمة ولا يواظب على حضور المحاضرات العملية. كما أنهما ينظران إليه على

obeikandl.com

أنه «لاعب» ويغفلون النظر إليه على أنه «طالب رياضى» عليه التزامات وواجبات ينبغى عليه الوفاء بها.

ويبدو أنهما ـ بعد المناقشة المستفيضة ـ قد اقتنعا بكلامى وتعهدا بأنهما سوف يقومان بتوجيه وإرشاد اللاعب والنظر إليه «كإنسان» وليس «كلاعب رياضى» فقط. وفعلاً تحقق ما وعدا به وانتظم اللاعب فى دراسته وفى نفس الوقت فى تدريبه ومنافساته ونجح فى العام التالى بتفوق.

٦/ ٤ - الضغوط الخارجية:

يقصد بذلك مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضى والتى تسهم فى زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات ومن أهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة اللاعب الرياضى وبمختلف النواحى البيئية وبالحالة الصحية له والتى يمكن تلخيصها كما يلى:

*** أسلوب حياة اللاعب الرياضى:**

ومن أمثلة ذلك ما يلى:

- الراحة الليلية غير الكافية.
- الحياة اليومية غير المنتظمة.
- تعاطى المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطى المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية غير المنظمة.
- سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة.
- سوء التغذية.

*** العوامل البيئية:**

ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلى:

- العلاقة السيئة المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية وغيرها من العوامل.
- زيادة الحمل العائلى كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً.

obeikandl.com

- النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء فى العمل أو الدراسة .

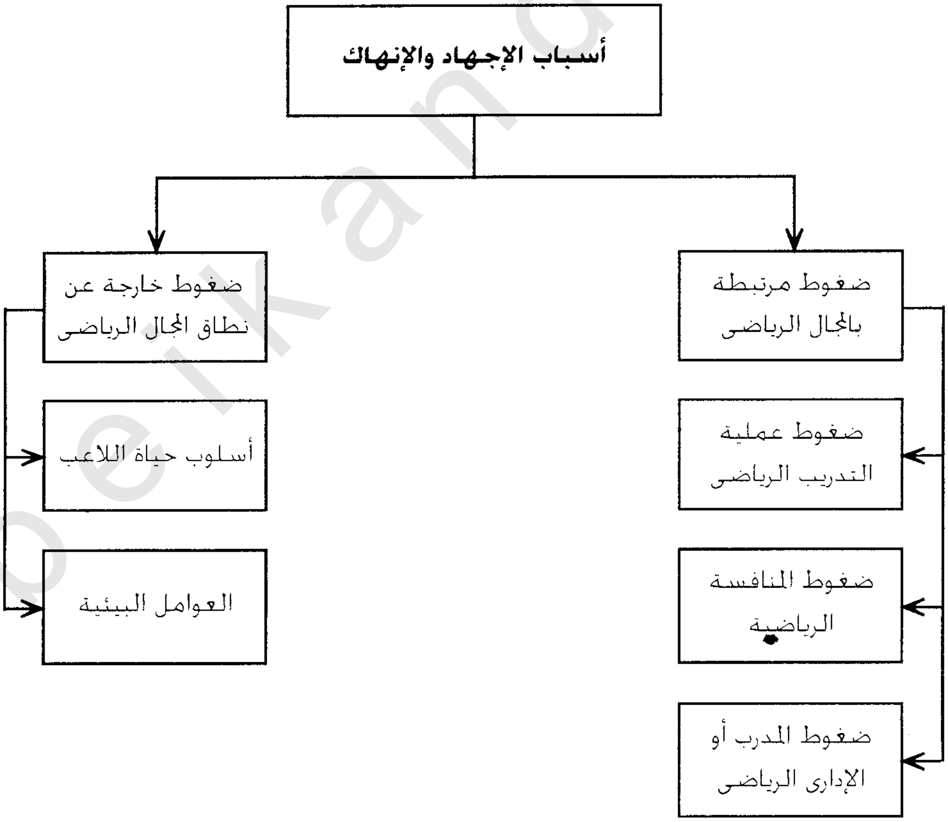
- الرسوب أو ضعف التقديرات فى الدراسة أو الاختبارات أو فى الوظيفة أو العمل .

- عدم وجود مستقبل مهنى واضح .

- استنفاذ طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء فى المجال العائلى أو فى مجال العمل أو الدراسة .

والشكل رقم (٤) يوضح نموذجاً لأسباب الإجهاد والإنهاك لدى اللاعب الرياضى .

شكل رقم (٤)
أسباب الإجهاد والإنهاك



obeikandl.com

٧ - أعراض الاجهاد والإنهاك

يمكن ملاحظة ظاهرة الإجهاد عن طريق مجموعة من الأعراض ومن أهم الأعراض المختلفة لظاهرة الإجهاد ما يلى :

* الأعراض النفسية .
* الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب .
* الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية) .

٧/ ١ - الأعراض النفسية :

تتلخص أهم الأعراض النفسية التى تظهر على الفرد الرياضى كنتيجة للإجهاد فيما يلى :

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم فى الانفعالات .
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة .
- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب الرياضى أو بين اللاعب وبين بقية الزملاء فى الفريق وضعف التفاعل الإيجابى مع الآخرين .
- هبوط فى مستوى الثقة بالنفس .
- زيادة الحساسية عند النقد .
- الخوف من الاشتراك فى المنافسات أو الخوف من الفشل .
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالإكتئاب .
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس .
- عدم الاستقرار الداخلى والاحساس بالضيق .
- التقدير السلبى للذات والتقدير السلبى للآخرين .

obeikandl.com

٧/ ٢ - الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب :

تشتمل هذه الأعراض المختلفة على التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المهارى ومستوى القدرات أو الصفات البدنية للاعب وكذلك مستوى اللاعب فى أثناء المنافسة الرياضية (المباراة) ويمكن تلخيص هذه الأعراض فيما يلى :

*** بالنسبة لمستوى الأداء المهارى :**

- هبوط فى نوعية الأداء، كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة حركية معينة مثلاً .

- ضعف الأداء الإنسيابى للمهارة الحركية مع الأداء الذى يتميز بالتوقيت الخاطىء .

- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند أداء المهارات الحركية .

- انخفاض درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها .

*** بالنسبة لمستوى الحالة البدنية :**

- هبوط فى القدرة على التحمل والمطالبة بزيادة فترات الراحة .

- نقص القدرة على سرعة الاستجابة والتلبية .

- انخفاض فى معدل السرعة .

- هبوط فى مستوى القدرة العضلية .

- سوء التوافق العصبى العضلى والافتقار للدقة وهبوط مستوى صفة الرشاقة .

*** بالنسبة لمستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية :**

- الافتقار للشجاعة والجرأة فى المواقف الحرجة التى تتطلب الإقدام أثناء المنافسة الرياضية .

- عدم القدرة على التنفيذ الصحيح لخطط اللعب الموضوعة .

- ضعف مستوى الأداء الخططى أثناء المنافسة وتفضيل اللعب الدفاعى عن اللعب الهجومى .

obeikandl.com

٧/ ٣ - الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية) :

- الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة .
- فقد الشهية للطعام .
- الإحساس بالتعب العضلى والشعور بالألم العضلى .
- إعاقة فى وظائف المعدة والأمعاء .
- الزيادة الواضحة فى درجة حرارة الجسم .
- الإحساس بالدوار .
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظراً لعدم قدرة الجسم على المقاومة .
- نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس .
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية .

ويجب على المدرب الرياضى مراعاة أن هذه الأعراض السالفة لا تظهر دفعة واحدة. إذ غالباً ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشىء ثم يلى ذلك الأعراض الوظيفية والأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد الرياضى .

والأعراض السالفة الذكر تشكل العلامات الواضحة التى يسهل على المدرب الرياضى ملاحظتها والتى يكثر ظهورها على اللاعبين فى حالة الإجهاد ولذا يجب على المدرب الرياضى دوام ملاحظة الأفراد أثناء الأداء وبعده لضمان سرعة ملاحظته لما يظهر على الفرد من أعراض .

٨ - مفهوم الاحتراق للاعب الرياضى

يرتبط الأداء الرياضى بالنسبة للاعب سواء فى عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) التى قد تسهم فى حدوث الإجهاد لدى اللاعب الرياضى.

وقد يكون الإجهاد وقتياً، إذ يظهر فى فترة معينة مثل: عقب عودة اللاعب للممارسة الرياضية عقب الإصابة الرياضية أو عقب فترة من الانقطاع عن ممارسة الرياضة كما هو الحال عقب فترات الامتحان للطلاب أو قد يكون نتيجة المزيد من الحِمل فى فترات تدريبية معينة أو بسبب الاشتراك فى منافسات رياضية مستمرة على فترات زمنية قصيرة أو إلى غير ذلك من الأسباب السابق ذكرها.

وقد يصطبغ الإجهاد بالاستمرارية كنتيجة لتضافر العديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية والتى لا يستطيع اللاعب الرياضى على المدى الطويل تحملها وبالتالى يحدث الإنهاك الذى يؤدى إلى حالة للاعب الرياضى يطلق عليها «**الاحتراق** Burnout».

ونشأة ظهور **الاحتراق** فى المراجع العلمية فى علم النفس كان بارتباطه بظاهرة «ضغط العمل Job stress». وكان يعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلى والإنفعالى والبدنى الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفانى المستمرين فى أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر.

وفى السنوات الأخيرة اهتم علم النفس الرياضى بهذه الظاهرة (**الاحتراق**) وقام بعض الباحثين بإجراء بعض الدراسات والبحوث على اللاعبين الرياضيين لمحاولة التعرف على مدى انتشار **الاحتراق** بينهم ومحاولة التعرف على الأعراض المباشرة والأسباب التى تؤدى إلى احتراق اللاعب الرياضى.

ويمكن تعريف «**الاحتراق**» للاعب الرياضى بأنه حالة من الإنهاك البدنى والعقلى والإنفعالى والدافعى كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة فى الضغوط

والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتى ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر فى مستوياته وقدراته بالإضافة إلى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة فى عدم الاستمرار فى الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضى أو الاشتراك فى المنافسات الرياضي.

فكأن النتيجة النهائية **للاحتراق** لنسبة للاعب الرياضى هى إنحدار مستواه الرياضى إلى درجة تؤدى إلى انسحابه الكامل وتوقفه عن المشاركة فى الممارسة الرياضية.

٩ - أعراض الاحتراق للاعب الرياضى

هناك العديد من الأعراض التى يمكن أن تظهر على اللاعب الرياضى كعلامات واضحة أو كإشارة إنذار **للإحتراق**. ومن بين هذه الأعراض ما يلى:

٩/ ١ - الإنهاك البدنى:

هو استمرار إحساس اللاعب الرياضى بالاستنزاف والإرهاق والتعب الشديدين واستنفاذ الطاقة البدنية وعدم الشعور بالراحة الجسمية والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء (أى للعودة للحالة الطبيعية) بعد أداء الجهد البدنى مع الشعور بانخفاض اللياقة البدنية أو الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها. وكذلك الإحساس بالتوتر العضلى الدائم والقلق البدنى الذى يتمثل فى زيادة وحدة الاستثارة الفسيولوجية.

٩/ ٢ - الإنهاك الانفعالى:

هو استمرار الإحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم فى العديد من المواقف والأحداث والمرور فى حالات انفعالية سلبية بصورة ملحوظة، وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مثير والإرهاق الانفعالى.

٩/ ٣ - الإنهاك العقلى :

استمرار الشعور بتعب عقلى شديد وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار والميل نحو التفكير التشاؤمى .

٩/ ٤ - الإنهاك الدافعى :

ويرتبط بالنقص الواضح فى الدافعية نحو الإنجاز أو التفوق وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضى وفقد أو هبوط الثقة بالنفس وفقد الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى والافتقار إلى فاعلية الذات .

وينبغى علينا مراعاة أن هذه الأعراض السابقة تعتبر بمثابة سلسلة متصلة الحلقات تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وقد تكون نتائجها كما يلى :

- استمرار اللاعب الرياضى فى الممارسة الرياضية فى مستوى أقل كثيراً جداً من مستوياته وقدراته السابقة .

- الانسحاب الكامل أو توقفه عن الاستمرار فى المنافسة الرياضية والذى يعتبر المحصلة النهائية السلبية لهذه العوامل - أى حدوث **الاحتراق** للاعب الرياضى والشكل رقم (٥) يوضح أعراض **الاحتراق** للاعب الرياضى ونتائج هذه الأعراض .

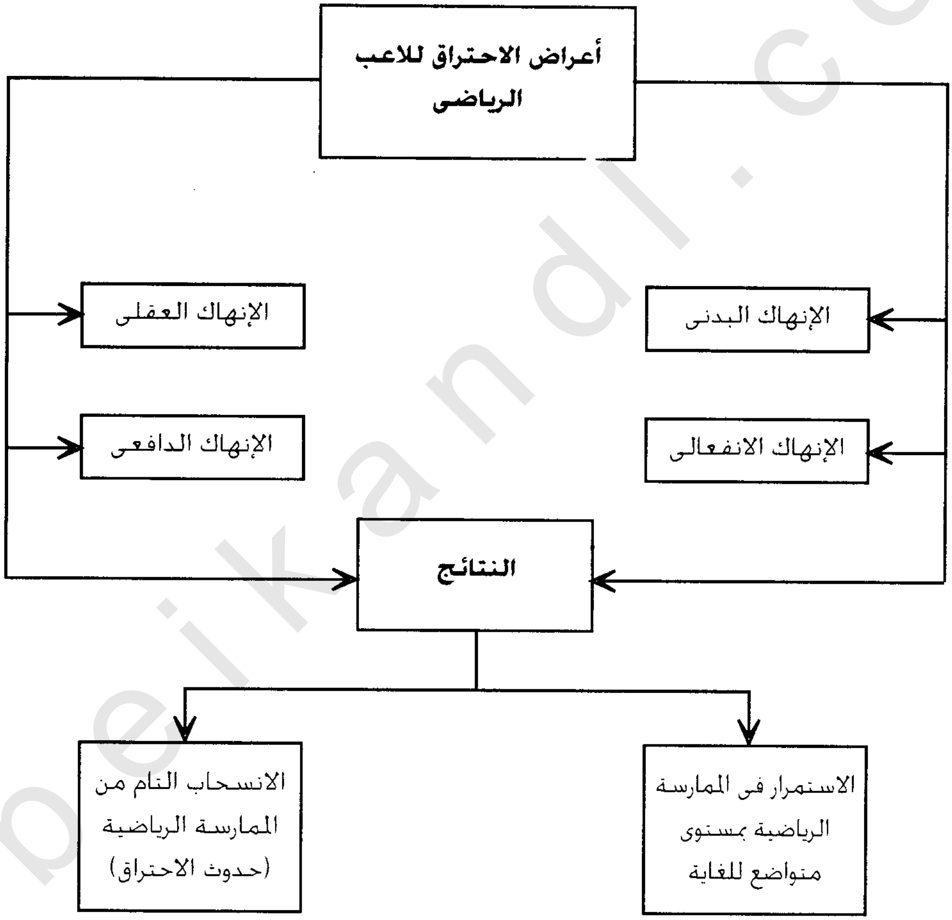
١٠ - مصادر الاحتراق للاعب الرياضى

هناك العديد من المصادر التى تؤدى باللاعب الرياضى إلى **الاحتراق** . وبعض هذه المصادر قد تكمن فى شخصية اللاعب الرياضى نفسه والبعض الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية . ويمكن تلخيص بعض مصادر **الاحتراق** للاعب الرياضى فى الجوانب التالية : شكل رقم (٦)

* شخصية اللاعب الرياضى .

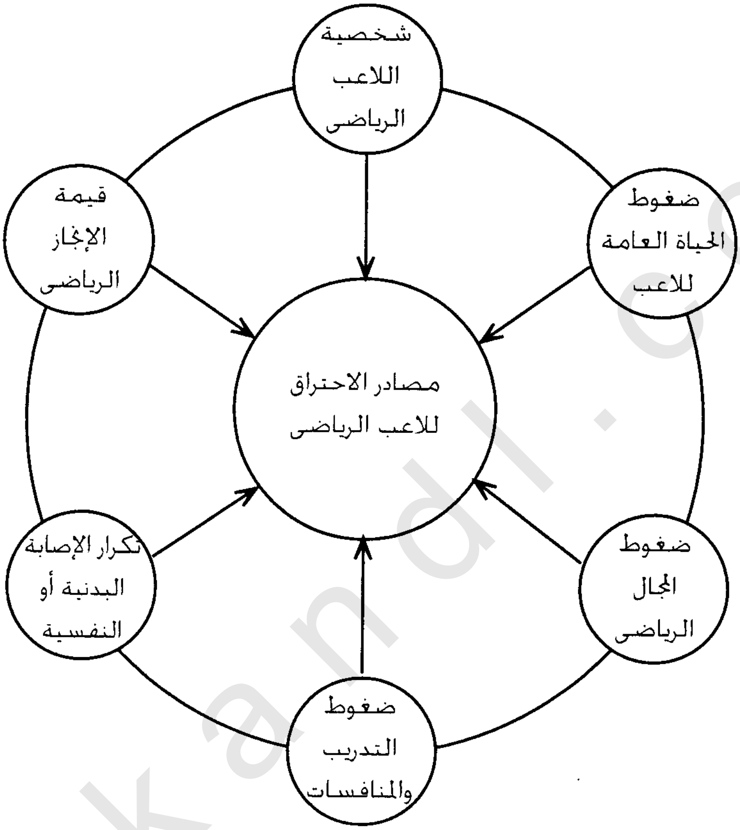
* قيمة الإنجاز الشخصى .

شكل رقم (٥)
أعراض الاحتراق للاعب الرياضى والنتائج المتوقعة



obeikandl.com

شكل رقم (٦)
بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضى



* تكرار الإصابة البدنية أو النفسية.
* ضغوط التدريب والمنافسات.
* ضغوط المجال الرياضى.
* ضغوط الحياة العامة للاعب.
* **شخصية اللاعب الرياضى:**

هناك فروق فردية واضحة فى الشخصية بين كل لاعب رياضى وآخر. واللاعب الرياضى الذى يمكن أن يقترب من حافة **الاحتراق** بدرجة أكبر من

obeikandl.com

اللاعب الآخر يتسم بالعديد من السمات والجوانب المختلفة مثل نقص الدافعية نحو الإنجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس وفاعلية الذات ونقص تقدير الذات ودرجاته عالية فى سمة القلق. كما يتسم بالنزعة التشاؤمية بدرجة أكبر من اتسامه بالنزعة التفاؤلية عند النظر إلى المواقف والأحداث المختلفة ويفتقر إلى عامل الصلابة وبالتالى لا يتسم بسمة الإلتزام أو التحكم فى الذات أو التحدى ويميل إلى تعليل وعزو أسباب المواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه.

*** قيمة الإنجاز الشخصى :**

إن عدم تحقيق اللاعب الرياضى لإنجازات أو نجاحات فى مجال رياضته التخصصية أو إدراكه أن إنجازاته متواضعة ولا ترقى لمستوى قدراته واستطاعاته أو توقعاته، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل أو إدراكه بأن الآخرين - وخاصة أولئك الذين يهتم بآرائهم وتقييمهم - كالمدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره أو يقدرونه بصورة سلبية مغالى فيها.

*** تكرار الإصابة البدنية أو النفسية :**

اللاعب الرياضى الذى يكون قد حدثت له إصابة بدنية أو إصابة نفسية قد لا يعود لمستوياته السابقة بعد تأهيله من الإصابة الرياضية. ومن ناحية أخرى قد تتكرر إصابة اللاعب فى أجزاء مختلفة من جسمه أو قد تعاوده الإصابة القديمة وذلك فى ضوء طبيعة النشاط الرياضى الممارس وهو الأمر الذى يلقى بالمزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضى.

*** ضغوط التدريب والمنافسات :**

يرتبط ذلك بالحمل الزائد والتدريب الزائد الذى يتعدى حدود ونطاق قدرات واستطاعات اللاعب وكذلك المغالاة فى الاشتراك فى المنافسات الرياضية وفى مواجهة منافسين ذوى مستويات عالية وكذلك كثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك فى المنافسات الرياضية.

obeikandl.com

* **ضغوط المجال الرياضى :**

يقصد بالضغوط فى المجال الرياضى تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضى والإدارى الرياضى وجماهير المتفرجين فى المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضى وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها .

* **ضغوط الحياة العامة :**

يقصد بضغوط الحياة العامة تلك الضغوط التى ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضى سواء فى المجال العائلى أو الدراسى أو مجال العمل أو الأصدقاء والأقارب وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات أو تنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب تحملها .

ويجب علينا مراعاة أن حدوث **الاحتراق** للاعب قد لا ينتج بدرجة كبيرة من مصدر واحد من المصادر السابق ذكرها ، بل قد يستلزم الأمر تفعيل العديد من هذه المصادر بصورة سلبية حتى يمكن التنبؤ بحدوث **الاحتراق** للاعب الرياضى .

١١- الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق

هناك العديد من الفروق الفردية بين اللاعبين الرياضيين فى القابلية **للاحتراق** أو سرعة حدوث **الاحتراق** وذلك فى ضوء العديد من العوامل .

وهناك فئة من اللاعبين الذين يستطيعون تحمل الإجهاد البدنى والعقلى والإنفعالى لفترات أطول ومحاولتهم المقاومة والكفاح والمواجهة وبالتالى الاستمرارية فى الأداء والممارسة الرياضية .

كما أن هناك بعض اللاعبين الآخرين الذين قد يسقطون فى منتصف الطريق

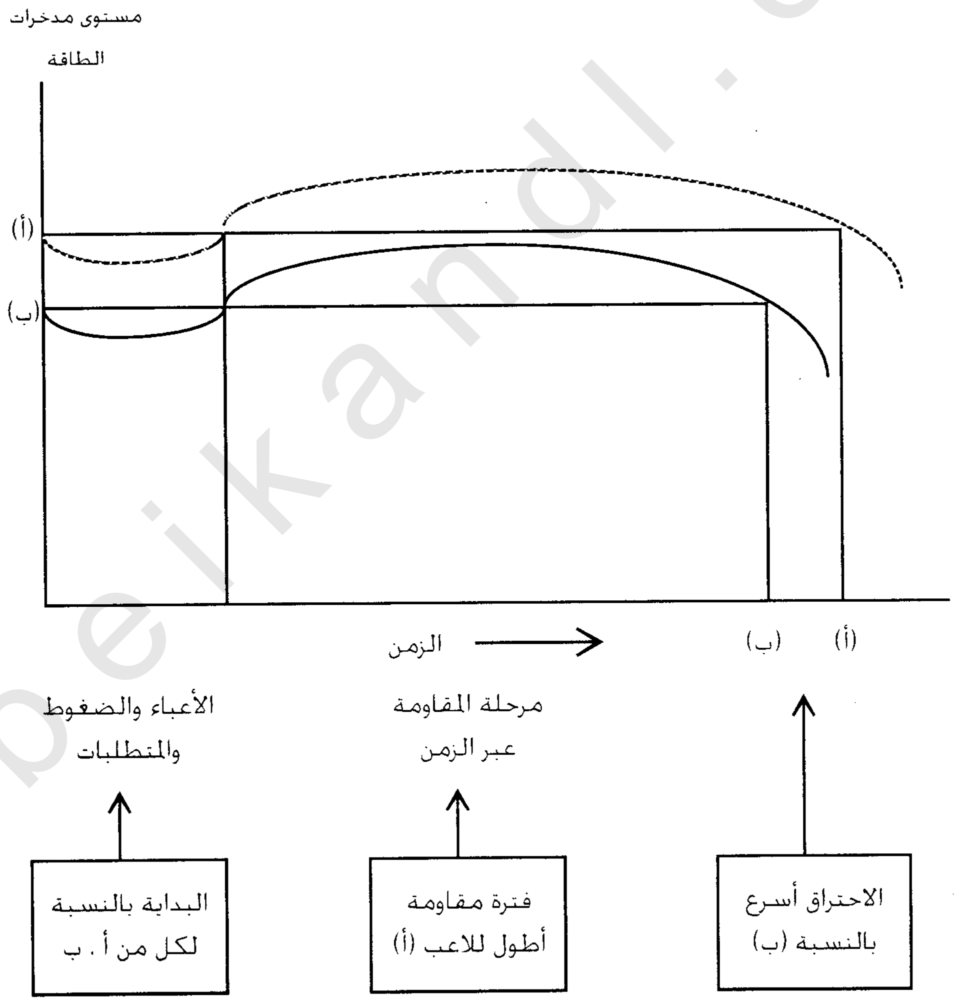
ولا يستطيعون المقاومة والمواجهة والمثابرة لفترات طويلة فى مواجهة ما يصادفهم من ضغوط وعقبات ومصاعب وبالتالى يشعرون بالإنهاك.

ومن بين العوامل التى تسهم فى القابلية للاحتراق بالنسبة للاعب الرياضى قدرات طاقته على التكيف أو وجود المزيد من مدخرات الطاقة لديه.

فإذا تصورنا أن هناك لاعبين (أ)، (ب) وأن الأعباء والضغوط والمتطلبات الواقعة على كاهل كل منهما متساوية. فإن الفيصل فى سرعة حدوث

شكل رقم (٧)

الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق



obeikandl.com

«**الاحتراق**» هو قدرة كل منهما على مقاومة هذه الأعباء والضغوط والمتطلبات كنتيجة لفائض الطاقة لديهما أو لمدخرات الطاقة الموجودة لدى كل منهما.

والشكل رقم (٧) يوضح الفروق الفردية فى القابلية **للاحتراق** كنتيجة لاختلاف «طاقة التكيف Adaptation Energy».

ومن الشكل السابق يمكن ملاحظة أن اللاعب (أ) لديه طاقة تكيفية أو مزيد من مدخرات الطاقة بدرجة أكبر من اللاعب (ب) وهو الأمر الذى يمكن أن يؤدى إلى حدوث **الاحتراق** لدى اللاعب (ب) بصورة أسرع من اللاعب (أ).

١٢- توجيهات لمواجهة الإجهاد والاحتراق

١٢/ ١- توجيهات لمواجهة الإجهاد:

* من الأهمية بمكان دوام دقة ملاحظة المدرب الرياضى للاعب حتى يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولى للإجهاد والمبادرة بإجراء اللازم لإمكان إدارك عواقب النتائج المترتبة على ذلك.

* يجب مراعاة منح اللاعب الرياضى الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه فى التدريب أو المنافسات طوال هذه الفترة، بالإضافة إلى حدوث ظاهرة الإجهاد ومحاولة تلافيها.

* ينصح بعض الخبراء بتنظيم تدريب خاص بالنسبة لهؤلاء اللاعبين يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة والأكثار من التمرينات المهدئة والعمل على خفض مستوى الحمل البدنى أو النفسى والإكثار من فترات الراحة وعدم السماح للاعب بالإشتراك فى المنافسات. بالإضافة إلى ذلك ينبغى العناية بالتغذية تحت إرشاد طبيب متخصص واستخدام العلاج الطبيعى كممارسة السباحة والتمرينات العلاجية والتوقيتية المهدئة والعناية بالتدليك وحمامات الساونا.

* ويجب على المدرب العناية الشاملة بالفرد الرياضى ومحاولة إرجاع وتقوية ثقته بنفسه وإستعادته لروحه المعنوية ومحاولة إقناعه أن هذه الحالة لن تدوم طويلا

obeikandl.com

بل سرعان ما يعود لحالته ومستواه السابق وذلك بعد الإنتهاء من فترة الراحة والعلاج. بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرب معاونة الفرد الرياضى فى البحث عن الأسباب التى أدت إلى ذلك وتناولها بالشرح والدراسة. كما يجدر بالمدرب الرياضى ألا يتخلى عن اللاعب وأن يحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتبصيره بأهداف المستقبل.

ويجب ملاحظة أن هناك بعض اللاعبين الذين يتميزون بالحماس وقوة الإرادة والذين يحاولون جاهدين سرعة العمل على العودة إلى مستواهم الطبيعى وفى هذه الحالة يجب على المدرب الرياضى الحذر من محاولاتهم لما فى ذلك من خطورة بالغة عليهم قبل إكتمال شفائهم ومحاولة إقناعهم بعاقبة ذلك.

أما بالنسبة للعلاج الطبى فيترك أمره للطبيب المختص ولو أن الأمر يستدعى فى أغلب الأحوال التعاون التام بين الطبيب والمدرب والإخصائى النفسى الرياضى.

* ومن ناحية أخرى ينبغى مراعاة إستخدام بعض المهارات النفسية التى يمكن أن تساعد اللاعب على التخلص من بعض الأسباب التى تثير الإجهاد والتى يمكن أن ينصح بها الأخصائى النفسى الرياضى مثل التدريب على الإسترخاء أو بعض تمرينات التصور الحركى أو الكلام الذاتى ووضع الأهداف.

٢ / ١ / ٢ - توجيهات لمواجهة الاحتراق:

* **الاحتراق** بالنسبة للاعب لا يحدث على حين غرة أو بصورة فجائية، ولكن يحدث بصورة تدريجية عبر فترة طويلة نسبيا من الزمن كنتيجة لسلسلة متصلة الحلقات من الضغوط والأعباء والمتطلبات والمسئوليات التى لا يستطيع اللاعب مواجهتها أو التصدى لها وكنتيجة لتراكمها.

ومحاولة إنكار اللاعب لهذه الجوانب السابق ذكرها أو الإستهانة بها أو محاولة كبتها أو تأجيل النظر إليها لا يساعد على إبتعاد اللاعب عن شبح **الاحتراق**، بل قد يسهم فى الإسراع بحدوث **الاحتراق** نتيجة لهذه التراكمات.

رعاية المدرب والزملاء للاعب حتى يبتعد عنه شبح الاحتراق

ولذا ينبغى على اللاعب الرياضى البحث عن الوسائل المناسبة التى يمكن بواسطتها تجنب **الإحتراق** أو محاولة مكافحته والتصدى له.

وقد أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى «ادريان تيلر Tayler » (١٩٩٣) إلى بعض الخطوات المتدرجة التى يمكن إستخدامها لتجنب ومكافحة **الإحتراق** للاعب الرياضى. ومن بين هذه الخطوات ما يلى :

* ينبغى على اللاعب التعرف على مفهوم **الإحتراق** وأعراضه ومصادره. ولعل الصفحات السابقة يمكن إعتبارها الخطوة الأولى فى هذا المجال نظراً لأن فهم ومعرفة اللاعب لهذه الجوانب من الأهمية بمكان للقدرة على إتخاذ الأساليب المناسبة للتحكم الذاتى أو بمساعدة الآخرين لمحاولة تجنب أو مكافحة **الإحتراق**.

obeikan.com

* حاول أن تحدد وتقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك، وما هو المطلوب منك بالتحديد فى رياضتك التى تمارسها سواء فى مجال التدريب أو المنافسة أو العلاقات مع الآخرين داخل وخارج نطاق المجال الرياضى.

* حاول أن تحدد وتقيم قدراتك الشخصية فى مواجهة هذه الأعباء المطلوبة منك وأن تكون صادقاً فى عملية التقييم الذاتى بدون أدنى مغالاة إيجاباً أو سلباً حتى تستطيع أن تفهم ذاتك على حقيقتها.

فى ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول أن تحدد أهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها وتستطيع انجازها فى المجال الرياضى. ومن المناسب الإستعانة بالمدرب الرياضى أو الأخصائى النفسى الرياضى فى هذا المجال حتى يمكن مساعدتك وتوجيهك. ومن ناحية أخرى يمكنك أن تحدد أهدافك ومستويات طموحك التى يمكن تحقيقها فى الحياة العامة أيضاً كالمجال العائلى أو الدراسى أو مجال العمل.

* فى ضوء التحديد السابق حاول أن تحدد الطرق والوسائل التى يمكن بها تحقيق هذه الأهداف أو مستويات الطموح الموضوعة سواء فى المجال الرياضى أو خارج المجال الرياضى مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة لها.

* يمكنك إستخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التى تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والإستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والإيحاء والتأمل وغيرها من المهارات النفسية التى يمكن أن يوجهك الأخصائى النفسى الرياضى نحو ممارستها طبقاً لحالتك.

* حاول أن تلتزم بأساليب الحياة الصحية وأن تعتنى بنفسك صحياً وبدنياً ونفسياً. فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها.

الفصل الثانى

الاحتراق للمدرب الرياضى

obeikandl.com

obeikandl.com

١- مفهوم الاحتراق للمدرب الرياضى

يلاحظ فى العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة وجود درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بها، كما قد يشعر الأفراد الذين يمارسون بعض المهن أو الأعمال أو الوظائف بأن جهودهم وتفانيهم فى عملهم لم تنجح فى إحداث المقابل أو العائد الذى يتناسب مع هذه المجهودات.

وبالرغم من أن نتائج بعض البحوث والدراسات قد أسفرت عن وجود مثل هذه المهن أو الأعمال أو الوظائف التى تتسم بضغوط مهنية أكثر من غيرها كما هو الحال على سبيل المثال فى مجال التدريس أو الشرطة أو الطيران، إلا أن بعض الدراسات الأخرى لم تسفر نتائجها عن وجود علاقات واضحة بين العديد من المهن أو الأعمال والوظائف وبين الضغوط والإجهاد المرتبطين بها.

ومن ناحية أخرى أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود أنواع متعددة من الضغوط فى بعض المهن، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن وإستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف إختلافاً واضحاً من فرد لآخر فى ضوء إختلاف خصائص الشخصية لهؤلاء الأفراد وفى ضوء بعض العوامل الأخرى.

وفى مجال المهن والأعمال .والوظائف المرتبطة بالرياضة يمكن إعتبار مهنة التدريب الرياضى من بين أكثرها إرتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضى بالعديد من العوامل التى تتميز بالإنفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسى أو العصبى والتى قد تسهم فى أنهاك قوى وطاقات المدرب الرياضى وتحرمه من الإستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتعمل على أضعاف ثقته فى نفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والإعتقاد بأنه غير كفء فى عمله - كمدرب رياضى -، كما قد يشعر بإصابته ببعض أنواع من الأمراض العضوية، كما قد

ينتابه الصراع النفسى الذى يشغل تفكيره ما بين الإستمرار فى عمله أو إعتزاله العمل كمدرب رياضى. . وهذه العوامل وغيرها قد تؤدى إلى حدوث "**الاحتراق**" لدى المدرب الرياضى.

* ويمكن تعريف **الاحتراق** للمدرب الرياضى : **بأنه حالة من الإنهاك العقلى والإنفعالى والبدني يشعر بها المدرب الرياضى كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضى وإدراكه بأن جهده وتفانيه فى عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين أو المشجعين أو النقاد الرياضيين) لم تنجح فى أحداث العائد أو المقابل الذى يتوقعه.**

* وفى السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة **الاحتراق** للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة فى بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والإجتماعية التى قد يواجهها المدرب الرياضى فى نطاق عمله، والتى من نتائجها إعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل فى مهنة التدريب الرياضى، وكذلك أحجام بعض اللاعبين المعتزلين فى الإنخراط بسلك مهنة التدريب الرياضى.

* وقد أشارت بعض المراجع العلمية فى مجال علم النفس الرياضى إلى أن **الاحتراق** لدى المدرب الرياضى يولد لديه الإنهاك البدنى والإنفعالى والعقلى كنتيجة للإحساس بالضغوط، وعدم الرضا، وإدراك الفشل فى تحقيقه القيم والأهداف التى وضعها المدرب الرياضى لنفسه. وفى حالة عدم نجاح المدرب الرياضى فى محاولة التغلب على مثل هذه الصعوبات والعقبات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التى يسعى إليها بالرغم من بذل المزيد من الجهد والمثابرة فى الكفاح فى مواجهة العوامل السلبية فعندئذ يتملك المدرب الرياضى الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباطه بالإتجاهات السلبية نحو عمله ومهنته ونحو الآخرين وكذلك نحو نفسه.

* كما يتسم سلوكه بالعدوانية والحدة أو الجمود ويكون أكثر عرضه لبعض

الأمراض (كأمراض القلب مثلاً). والأمثلة متعددة فى المجال الرياضى لبعض المدربين الذين أصيبوا بأمراض لإحتراقهم النفسى وأصبحوا ضحية مهنة التدريب الرياضى.

٢- أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى

* هناك العديد من الأعراض «المتزامنة Syndrome» - أى التى قد تظهر معاً فى وقت واحد - والتى قد تشير إلى حدوث **الإحتراق** لدى المدرب الرياضى. ومن بين أهم هذه الأعراض ما يلى:

* **الإنهاك العقلى:**

وهو الشعور بالإستنفاذ العقلى أو الإرهاق العقلى أو الذهنى الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وإنحدار مستويات الإدراك والتصور والإنتباه والتذكر بصورة واضحة.

* **الإنهاك الإنفعالى:**

وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالى والقلق الدائم وضعف القدرة عل التحكم فى الإنفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الإنفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الإنفعالى.

* **الإنهاك البدنى:**

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وإنخفاض اللياقة البدنية والتعب البدنى لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدنى.

* **التغير الشخصى نحو الأسوأ:**

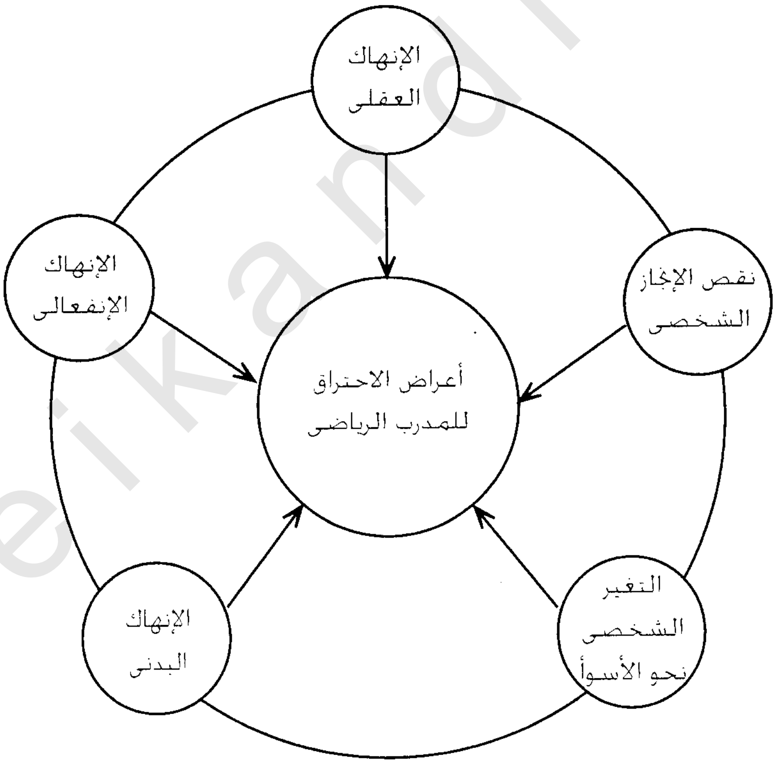
ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية فى الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وإنخفاض مستوى الإهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبى والإتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

* **نقص الإنجاز الشخصى :**

وهو إدراك عدم القدرة ،على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافى من الآخرين.

والشكل رقم (٨) يوضح هذه الأعراض.

شكل رقم (٨)
أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى



obeikandl.com

٣ - أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضى

فى دراسة أجراها والتر كرول Kroll (١٩٨٢) على ٩٣ مدرباً من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التى قد تؤدى إلى إحداث الضغوط على المدربين وبالتالى **الاحتراق** النفسى لديهم وذلك فى ضوء سؤال المدربين عن أهم الأسباب التى تسهم فى الضغط النفسى عليهم كمدربين رياضيين.

وأشارت نتائج دراسة «كرول» إلى أن عامل: «عدم احترام اللاعبين للمدرب» كان هو السبب الرئيسى بنسبة مئوية حوالى ٤٨٪ فى حين أن عامل: «عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين» كان هو السبب الثانى بنسبة مئوية بلغت ٢١٪.

وفى دراسة حديثة للمؤلف (١٩٩٦) على ٧٥ مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين ٣-١٠ سنوات لمحاولة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التى قد تسهم فى **الاحتراق** النفسى للمدربين فى كرة القدم وذلك بعد استماعهم لمحاضرة من المؤلف عن مفهوم **الاحتراق** النفسى وأسبابه وعوامله، وبعد انتهاء المحاضرة طلب من كل منهم تحديد عامل واحد يعتقد من وجهة نظره أنه يشكل السبب الرئيسى فى الإسهام فى **الاحتراق** النفسى للمدرب الرياضى فى كرة القدم المصرية.

وأسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على ٤٣٪ يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضى وحصل على ٣٣٪ ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين وحصل على ١١٪ ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وبلغت نسبته ٦٪ وأخيراً العامل المرتبط بالمدرب الرياضى وحصل على ٧٪.

وقد أشارت بعض الدراسات فى علم النفس الرياضى إلى وجود العديد من الضغوط التى قد تسهم فى حدوث **الاحتراق** للمدرب الرياضى ويمكن تلخيصها على النحو التالى:

obeikandl.com

٣/ ١- ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي :

* عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضى بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين .

* عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب الرياضى لمحاولة الإرتقاء بمستوياتهم الرياضية، أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسى للمدرب الرياضى فى تطوير مستوياتهم أو الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم الرياضية .

* شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضى الأمر الذى قد يؤدى إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم مع بعض وبالتالى تصدع الفريق الرياضى .

* عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضى للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضى .

٣/ ٢- ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي :

* توافر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضى واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالى أو عدم القدرة على التحكم فى الانفعالات وسرعة الاستثارة والتقلب الوجدانى، أو اتسام المدرب الرياضى بسمة الإنطوائية أو عدم توافر سمة القيادية لديه أو تميزه بسمات قيادية غير مناسبة للمواقف .

* توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضى مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الاتقان التام أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جداً أو غير حقيقية للاعبين أو للفريق الرياضى لمحاولة تحقيقها، وبالتالى عدم قدرتهم فى الوصول إليها، أو ميل المدرب إلى انفاق المزيد من الوقت والجهد فى أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك .

* احساس المدرب الرياضى بعدم التقدير الكافى لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضى (مجلس إدارة النادى مثلاً) أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين (كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلاً) .

* حساسية المدرب للنقد الذى قد يوجه إليه من الآخرين .

* عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثلى وسائل الإعلام أو المشجعين.

* عدم قدرة المدرب الرياضى على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التى قد تصادفه فى عمله وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.

* احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز.

٣/ ٣ - ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

* عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضى بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادى والمعنوى له.

* التدخل فى صميم العمل الفنى للمدرب الرياضى ومحاولة السيطرة عليه والتأثير فى قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات فى طريق أدائه لعمله عن طريق بعض القرارات السيادية أو محاولة عدم تلبية احتياجاته من عوامل وإمكانات مادية أو إجراءات فنية (مثل رفض إقامة منافسات أو معسكرات خارجية أو داخلية لسبب أو لآخر).

* شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته وسلطاته.

٣/ ٤ - ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام:

* النقد الحاد للمدرب الرياضى عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحيزه.

* شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضى أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحى التى ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضى والتى قد لا تعرفها أو تدركها بعض هذه الوسائل الإعلامية، بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل

obeikandl.com

الإعلامية لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التى قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية الاقتناع برأى المدرب الرياضى.

٣/ ٥ - ضغوط مرتبطة بالمشجعين :

* الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتى تمس المدرب الرياضى بالدرجة الأولى.

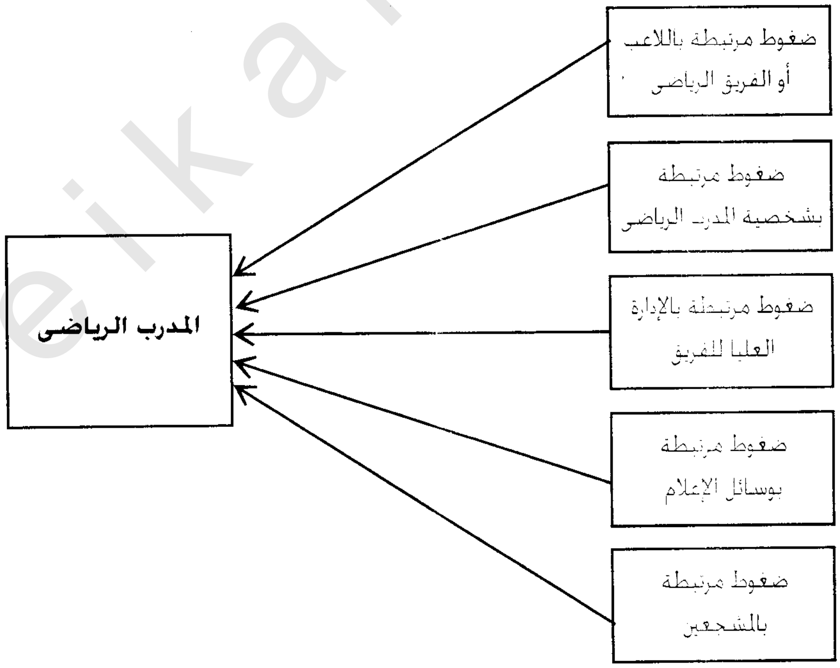
* محاولة التهجم أو الاعتداء البدنى أو اللفظى على المدرب الرياضى من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر.

* مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التى يشترك بها فريق المدرب الرياضى كوسيلة احتجاج على المدرب.

والشكل رقم (٩) يوضح أنواع الضغوط التى يمكن للمدرب أن يواجهها خلال عمله.

شكل رقم (٩)

أنواع الضغوط على المدرب الرياضى



٤ - قياس الاحتراق للمدرب الرياضى

لكى يحاول المدرب الرياضى أن يعرف مدى إحساسه **بالإحتراق** فى الوقت الحالى، أو مدى اقترابه من هذه الظاهرة فإنه يستطيع تقييم حالته باستخدام بعض المقاييس التى تحاول قياس **الإحتراق** للمدرب الرياضى. وفيما يلى عرض لبعض هذه المقاييس.

٤/ ١ - مقياس الاحتراق للمدرب الرياضى

يمكن للمدرب الرياضى استخدام المقياس الذى صممه «راينر مارتنز Martens» (١٩٨٧) وأطلق عليه «مقياس **الاحتراق** للمدرب الرياضى Coaches' Burnout Scale» ويتكون المقياس من (١٠) عبارات (أسئلة) ويقوم المدرب بالاستجابة لكل عبارة بكل صدق وأمانة على مقياس خماسى التدريج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) والدرجة العظمى للمقياس (٥٠) درجة على أساس منح الدرجة (٥) عند الإجابة (بدرجة كبيرة جداً)، والدرجة (٤) عند الإجابة (بدرجة كبيرة)، والدرجة (٣) عند الإجابة (بدرجة متوسطة) والدرجة (٢) عند الإجابة (بدرجة متوسطة)، والدرجة (١) عند الإجابة (بدرجة قليلة جداً).

ويمكن للمدرب الرياضى جمع درجاته على جميع الأسئلة العشرة التى يتكون منها المقياس، وأن يضع نفسه ـ طبقاً للدرجات الحاصل عليها ـ فى إحدى المجموعات الأربع التالية:

* حتى (٢٠) درجة = أنت مدرب رياضى على ما يرام.
* من (٢١ - ٣٠) درجة = أنت كمدرب تحتاج إلى بعض المراجعات فى عملك التدريبى.
* من (٣١ - ٤٠) درجة = أنت كمدرب على حافة **الاحتراق** . . . إن لم تكن قد احترقت نفسياً.
* من (٤١ - ٥٠) درجة = أنت كمدرب . . . ماذا تنتظر ؟؟؟

مقياس الاحتراق للمدرب الرياضى
تصميم : راينر مارتنز Martens (١٩٨٧)
تعريب : محمد حسن علاوى

أنت كمدرب رياضى هل ؟

	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
١/ لديك احباط متزايد يرتبط بمسئولياتك ؟					
٢/ تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التى تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟					
٣/ تشعر بانخفاض فى قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضى؟					
٤/ تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟					
٥/ تدور فى ذهنك أفكار عما إذا كات مهنة التدريب مناسبة لك؟					
٦/ تشعر بانخفاض فى طاقتك النفسية الإيجابية وارتفاع فى طاقتك النفسية السلبية؟					
٧/ تشعر بزيادة الضغوط عليك لكى تفوز فى المنافسات؟					
٨/ تفكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك، ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرب رياضى؟					
٩/ أنت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسئولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟					
١٠/ تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟					

obeikandi.com

وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضى ويهدف إلى زيادة وعى المدرب الرياضى بنفسه وبحالته.

٤/ ٢ - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضى

صمم المقياس محمد حسن علاوى للتعرف على الأسباب أو العوامل التى تسهم فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى والتى قد تؤدي بالتالى إلى **الاحتراق** للمدرب الرياضى. ويتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هى:

*** أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضى:**

وهى التى ترتبط بعدم احترام اللاعبين للمدرب وعدم تقديرهم للجهد الذى يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسى فى تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين، وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل فى مواجهة المدرب.

*** أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضى وشخصيته:**

وهى الأسباب والعوامل التى يشعر فيها المدرب فى قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار فى عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو حفز اللاعبين، أو اتسامه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالإنطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية، أو معاناة المدرب من بعض المشكلات التى لم يستطع حسمها.

*** أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق:**

وهى الأسباب أو العوامل التى ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادى أو الاتحاد الرياضى أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضى والتى يخضع لها المدرب. والتى ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية وإحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه.

*** أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :**

وهى الأسباب والعوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائه وتحيزها ضده، أو محاولة تجاهله.

*** أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين :**

وهى الأسباب والعوامل التى ترتبط بجمهور المشجعين أو المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب وما قد يحدث من سلوك بعضهم من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدنى أو اللفظى على المدرب، أو الهتاف بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم وتشجيع الفريق الثانى أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ٦ عبارات سببية ويقوم المدرب الرياضى بالاستجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيه الشخصى واعتقاده فى مدى أهميتها فى الإسهام فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضي وذلك على مقياس مدرج من ٥ تدريجات بحيث تمثل الدرجة (٥) أعلى درجة من الأهمية فى حين تمثل الدرجة (١) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى.

ويراعى عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلى:

«مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضى»

*** تصحيح المقياس:**

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات الست التى يتكون منها كل بعد. وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة (٣٠) فى كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

- وعبارات البعد الأول أرقامها هى: ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦
- وعبارات البعد الثانى أرقامها هى: ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧

ـ وعبارات البعد الثالث أرقامها هى: ٣/ ٨/ ١٣/ ١٨/ ٢٣/ ٢٨

ـ وعبارات البعد الرابع أرقامها هى: ٤/ ٩/ ١٤/ ١٩/ ٢٤/ ٢٩

ـ وعبارات البعد الخامس أرقامها هى: ٥/ ١٠/ ١٥/ ٢٠/ ٢٥/ ٣٠

كما يمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلى للمقياس.

*** تعليمات المقياس:**

زميلى المدرب الرياضى . . .

هناك بعض الأسباب والعوامل المختلفة التى قد تسهم فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى.

والرجاء قراءة العبارات التالية وحاول ـ بكل صدق وأمانة ـ أن تحدد رأيك الشخصى فى مدى أهمية كل من هذه العبارات فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى.

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة جداً) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✔) أمام العبارة وأسفل الرقم (٥).

* وإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✔) أمام العبارة وأسفل الرقم (٤).

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة متوسطة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✔) أمام العبارة وأسفل الرقم (٣).

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✔) أمام العبارة وأسفل الرقم (٢).

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة جداً) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✔) أمام العبارة وأسفل الرقم (١).

* ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة.. والمهم هو رأيك الشخصى فى مدى أهمية كل عبارة فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب.

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضى

إعداد : محمد حسن علاوى

أرى أن درجة أهمية الأسباب التى تساعد على زيادة الضغط العصبى على المدرب الرياضى هى :

	٥	٤	٣	٢	١
١/ عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.					
٢/ الشعور الداخلى للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار فى عمله.					
٣/ احساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.					
٤/ النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.					
٥/ الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتى تمس المدرب.					
٦/ عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.					
٧/ حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.					
٨/ احساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.					
٩/ شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل علي تضخيم أخطاءه.					
١٠/ محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدنى على المدرب.					
١١/ وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.					
١٢/ احساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق.					
١٣/ تدخل بعض الإداريين فى صميم العمل الفنى للمدرب.					
١٤/ احساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.					
١٥/ محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظى على المدرب.					

obeikandl.com

	٥	٤	٣	٢	١
١٦/ تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضى) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.					
١٧/ شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم					
١٨/ رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.					
١٩/ تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب.					
٢٠/ مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التى يشترك فيًا الفريق (أو اللاعبين) الذى يدربه اللاعب.					
٢١/ محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.					
٢٢/ توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية.					
٢٣/ شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.					
٢٤/ عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب.					
٢٥/ مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.					
٢٦/ عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب فى المنافسات الرياضية.					
٢٧/ تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية/ شخصية/ أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.					
٢٨/ عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب.					
٢٩/ محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسئولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.					
٣٠/ انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذى يدربه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب.					

obeikandl.com

٤/ ٣ - مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى

*** وصف المقياس :**

صمم هذا المقياس محمد حسن علاوى للتعرف على مجموعة الأعراض أو «الأعراض المتزامنة» (Syndrome) التى قد تظهر فى وقت واحد والتى قد تؤدى إلى **الاحتراق** للمدرب الرياضى، وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضى من **الاحتراق**.

ويتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هى :

*** الإنهاك العقلى :**

وهو الشعور بالاستنفاد العقلى أو التعب العقلى أو الذهنى الشديد، وعدم القدرة على التفكير أو التخطيط بصورة دقيقة.

*** الإنهاك البدنى :**

ويقصد به الإحساس بالإرهاق البدنى، وضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، والشعور بانخفاض اللياقة البدنية.

*** الإنهاك الإنفعالى :**

وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالى، وضعف القدرة على التحكم فى الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الإنفعال والإرهاق الإنفعالى.

*** التغير الشخصى نحو الأسوأ :**

ويرتبط بحدوث تغيرات سلبية فى الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبى والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

*** نقص الإنجاز الشخصى :**

وهو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافى من الآخرين.

obeikandl.com

ويتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة السابقة ٦ عبارات ويقوم المدرب الرياضى بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس مدرج من ٥ تدريجات (بدرجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

ويراعى عند استخدام القياس أن يكون عنوانه كما يلى: **«مقياس الرضا عن العمل فى مهنة التدريب الرياضى»**.

*** تصحيح المقياس:**

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بمنح (٥) درجات عند الإجابة = درجة كبيرة جداً، (٤) درجات = درجة كبيرة، (٣) درجات = درجة متوسطة، درجتان = بدرجة قليلة، درجة واحدة = درجة قليلة جداً، حتى يمكن التعرف على شدته كأحد أعراض **الاحتراق** للمدرب الرياضى.

- وعبارات البعد الأول هى: ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦
- وعبارات البعد الثانى هى: ٤/ ٩/ ١٤/ ١٩/ ٢٤/ ٢٩
- وعبارات البعد الثالث هى: ٥/ ١٠/ ١٥/ ٢٠/ ٢٥/ ٣٠
- وعبارات البعد الرابع هى: ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧
- وعبارات البعد الخامس هى: ٣/ ٨/ ١٣/ ١٨/ ٢٣/ ٢٨

ويمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة معاً للتعرف على شدة الأعراض المتزامنة **للاحتراق** لدى المدرب الرياضى.

*** تعليمات المقياس:**

زميلى المدرب الرياضى . . .

لقد مضى عليك فترة فى عملك كمدرب رياضى، وفى خلال هذه الفترة لابد وأنك تستطيع أن تعبر عن إتجاهاتك الحالية نحو عملك فى مهنة التدريب الرياضى، كما ولابد أنك تستطيع أن تصف نفسك فى الوقت الحالى بعد مزاولتك لمهنة التدريب الرياضى خلال هذه الفترة، وعما إذا كانت قد حدثت لك بعض التغيرات.

obeikandl.com

(تابع) **مقياس الرضا عن العمل فى مهنة التدريب الرياضى**

إعداد : محمد حسن علاوى

أنا كمدرب رياضى :	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
١٦/ أحس بأن طاقتى الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.					
١٧/ أصبحت الآن أقل حماسا فى عملى كمدرب رياضى.					
١٨/ أشعر بأننى لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة فى عملى كمدرب رياضى.					
١٩/ أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتى قبل المنافسات الرياضية.					
٢٠/ أعتقد أن عملى كمدرب رياضى هو السبب فى عدم قدرتى على التحكم فى انفعالاتى.					
٢١/ أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملى كمدرب رياضى.					
٢٢/ عندما تسوء الأمور فى المنافسة الرياضية أجد أننى أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.					
٢٣/ أشعر بأننى لا أحقق الإنجازات التى حققتها من قبل.					
٢٤/ أصبحت أشعر بانخفاض فى لياقتى البدنية.					
٢٥/ أشعر بأننى الآن أصبحت أكثر عصبية.					
٢٦/ مهنة التدريب عبء ذهنى ثقيل يصعب تحمله.					
٢٧/ أتمنى لو أستريح من عملى كمدرب رياضى.					
٢٨/ أشعر بأننى لا أجد التقدير الكافى من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.					
٢٩/ مهنة التدريب الرياضي عبء بدنى ثقيل.					
٣٠/ أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلنى أنفعل بسرعة.					

obeikandl.com

٥ - التعامل مع الاحتراق للمدرب الرياضى

عملية **الاحتراق** للمدرب الرياضى لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشاكل والصعاب والصراعات والأعباء والمسئوليات التى تتكون تدريجياً عبر شهور أو سنوات.

وشبح **الاحتراق** للمدرب الرياضى لا يبتعد عند محاولة المدرب الرياضى إنكاره، أو إبعاد تفكيره عن ما يصادفه من عقبات، أو محاولة كبت صراعاته فى داخله وعدم التنفيس عنها أو تفريغها. ولكن **الاحتراق** للمدرب الرياضى تقل فرصة ظهوره عندما يشعر بأنه يكتسب خبرات ومعارف ومعلومات عن عمله كمدرب رياضى، وعندما يجد أن لعمله معنى وفائدة، وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة فى مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات.

فالمدرب الرياضى يحتاج إلى الشعور بأنه حقق إنجازاً، كما أن الفوز فى المنافسات الرياضية ليس هو الإنجاز الوحيد الذى يمكن أن يكتب فى سجل المدرب الرياضى، بل يمكن تحقيق إنجازات أخرى لا تقل أهمية عن الفوز فى المنافسات مثل إسهامه فى تطوير شخصيات اللاعبين، أو الارتقاء بمستوياتهم وإكسابهم متعة المنافسة، وإكساب المشاهدين متعة المشاهدة وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة كاللعب النظيف واحترام الآخرين وعدم اليأس والكفاح حتى النهاية.

وهذه العوامل السابق ذكرها تسهم فى مساعدة المدرب الرياضى على الإحساس والشعور بأن لعمله معنى وفائدة وهدف، وأنه يقوم برسالة تربوية رياضية هادفة. ومن السهولة بمكان أن يجد المدرب الرياضى أنه قد حقق إنجازاً فى عمله إذا ما حاول أن ينظر لنتائج مجهوداته بمنظار متفائل، وأن ينظر لنفسه على أنه يكتسب خبرات، وتراكم هذه الخبرات يمنحه قدرات أكبر لمزيد من الإنجازات.

ويبدأ شعور المدرب الرياضى **بالاحتراق** عندما يحس ويشعر بالأعراض التى سبق شرحها فى الصفحات السابقة، لأن المدرب الرياضى عندما يقترب من حافة

الاحتراق فإنه يصبح شخصاً آخر يتسم بسمات شخصية وإنفعالية سلبية ويتغير نمط سلوكه إلى الأسوأ. وعندئذ ينبغى على المدرب الرياضى أن يتحمل بشجاعة مسئولية مواجهة مثل هذا التحدى وأن يعيد حساباته ويراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات فى نمط عمله وسلوكه وحياته.

ومن بين أهم التوجيهات التى يمكن تقديمها فى هذا المجال ما يلى:

* ضرورة إعادة المدرب الرياضى لتقييم أهدافه وإعادة النظر بالنسبة لاتجاه المدرب نحو مهنة التدريب الرياضى ونحو أنماط حياته. وأن يوجه لنفسه عدة تساؤلات عن الأسباب التى أسهمت أو قد تسهم فى إصابته بمثل هذه الحالة، وأن يحاول التحديد الواضح لمشاكله والتفكير فى كيفية مواجهتها والتغلب عليها.

* محاولة المدرب الرياضى أن يكون فى وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعتز بعلاقته معهم ومساعدتهم له، إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية فى مواجهة **الاحتراق** هى محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصداقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك. وإذا لم يكن لديك مثل هؤلاء الأقارب أو الأصدقاء.. فماذا تنتظر؟ حاول أن تكوّن هذه النوعية من الأقارب أو الأصدقاء، إذ أنهم خير معين لك لتفريغ إنفعالاتك المكتومة وإسداء النصح والمشورة والمساعدة لك.

* حاول أن تشرك الآخرين فى مساعدتك فى عملك وذلك عن طريق تفويض بعض سلطاتك واختصاصاتك مثل تفويض المدرب المساعد أو رئيس أو بعض اللاعبين بسلطات القيام بأعباء معينة تسهم فى الارتقاء بمستوى عملك التدريبى، وبالتالى احساسك بالمشاركة الوجدانية التى قد تخفف عنك الكثير من الأعباء الملقاة على عاتقك.

* حاول إيجاد التوازن فى حياتك، وألا يكون كل وقتك لمهنة التدريب الرياضى فقط، بل لا بد أن تكون هناك بعض الأوقات للراحة والاسترخاء والترويح الذى يساعدك على تجديد نشاطك وإكسابك المزيد من الطاقة والحيوية

obeikandl.com

والمرح. كما ينبغى أن يكون هناك وقت للمسئوليات العائلية حتى لا تكون غريبا فى منزلك.

* ضع فى ذهنك أن من يعمل لا بد أن يتعرض لنسبة من الخطأ. فأنت مدرب رياضى ولست ملاكاً، ولكنك بشر. ولن تستطيع أن تؤدى كل شيء بمنتهى الكمال فى فترة وجيزة.

وفى ضوء ذلك حاول أن تصلح من أخطائك ولا تتمادى فيها وحاول استثمار عامل الوقت ولا تضع لنفسك طموحات غير حقيقية أو غير واقعية، وحاول أن تغير من الطموحات غير الحقيقية التى يحاول البعض أن تحققها لهم.

* حاول الاعتناء بنفسك صحياً وبدنياً، ولذا ينبغى أن تكون لياقتك الصحية والبدنية مناسبة وتساعدك على زيادة حيويتك فى عملية التدريب الرياضى وفى حياتك العامة، وألا تكون ناجحاً وموجهاً ومرشداً للاعبين فى هذه المجالات ومهملاً لنفسك، وألا تضع عدم لياقتك البدنية أو عدم اهتمامك بنفسك على «شماعة» عدم وجود الوقت الكافى.

* حاول أن تمارس بعض تدريبات الاسترخاء لكى يمكنك التخلص من الضغوط والاستثارات والقلق الذى يصادفك فى عملك، ولكى يمكنك اكتساب الشعور بالراحة النفسية.

وقد أشارت «أدريان تيلر Taylor» (١٩٩٣) إلى عدة خطوات كتوجيهات للمدرب الرياضى لمواجهة الضغوط الواقعة على كاهله وبالتالى محاولة تجنب **الاحتراق**. ويمكن تلخيص هذه الخطوات وتطويرها على النحو التالى:

* **الخطوة الأولى:** حاول أن تفهم جيداً طبيعة الضغوط التى تعانى منها وأسبابها.

* **الخطوة الثانية:** حاول أن تحدد بدقة المسئوليات والواجبات والأعباء الملقاة على عاتقك.

* **الخطوة الثالثة :** قم بتحديد قدراتك واستطاعاتك الحقيقية فى مواجهة المسئوليات والواجبات والأعباء المطلوبة منك.

* **الخطوة الرابعة :** قم بممارسة تدريبات الاسترخاء حتى تستطيع أن تواجه ما قد يواجهك من قلق وضغط واستثارة.

* **الخطوة الخامسة :** حاول أن تضع لنفسك بعض الخطط والأهداف التى يمكن بها تنمية مهاراتك النفسية والبدنية مع مراعاة ضرورة تطوير قدراتك النفسية والبدنية لكى تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منك.

* **الخطوة السادسة :** ضع أهدافاً تتعلق بحياتك الشخصية أو الأسرية بشكل عام.

* **الخطوة السابعة :** التزم دائماً بأساليب الحياة الصحية (غذاء، نوم، عادات، هوايات، علاقات اجتماعية وغيرها).

٦ - الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

أشارت بعض الدراسات فى علم النفس الرياضى إلى أن مهنة التعليم تعتبر من بين المهن الضاغطة والتى يواجه فيها المعلم أنواعاً من الضغوط المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة. كما قد يبدو أن مهنة تدريس التربية الرياضية بالمدارس وخاصة فى بعض الدول التى لا تهتم بصورة واضحة بالرياضة المدرسية تعتبر من بين أهم فئات المهن التدريسية أو التعليمية التى تواجه مثل هذه الضغوط والتى تؤدى بالتالى إلى الإجهاد ثم الإنهاك الذى يعتبر المعبر الأساسى **للاحتراق**.

وفى إطار العديد من الخبرات التطبيقية يمكن اعتبار أن مهنة تدريس التربية الرياضية فى مصر من المهن الضاغطة. ولعل أبرز دليل على ذلك أن الغالبية العظمى من خريجى كليات التربية الرياضية فى مصر - بالرغم من إعدادهم المباشر للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس المختلفة - يعزفون عن العمل بوزارة التربية والتعليم، إذ أشارت بعض الإحصائيات الرسمية أن حوالى ٢٠٪ فقط من خريجى هذه الكليات - وعددها حتى الآن ١٢ كلية للبنين والبنات - يتسلمون عملهم كمعلمين بالمدارس، فى حين أن الغالبية العظمى من المختارين للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس يفضلون العمل فى مهن أخرى غير مهنة التعليم.

obeikandl.com

ومن ناحية أخرى لوحظ أن هناك عدداً كبيراً نسبياً من معلمى التربية الرياضية لا يستمرون فى عملهم ويسعون لتقديم استقالتهم من عملهم، أو قد يستمرون فى عملهم مع عدم رضاهم عن هذا العمل وبالتالى هبوط مستوى إنجازهم، وهو الأمر الذى قد يقدم الدليل الواضح على ارتباط مهنة تدريس التربية الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء والمتطلبات.

وهناك العديد من الأسباب والعوامل التى تؤدى إلى زيادة الضغوط على معلم التربية الرياضية والتى أثارها عدد كبير من خريجى كليات التربية الرياضية الذين يعملون فى مجال تدريس التربية الرياضية بالمدارس ويمكن تلخيصها على النحو التالى:

* يقوم معلم التربية الرياضية بتدريس العديد من الحصص يومياً تحت أشعة الشمس الحارقة ـ وخاصة فى جنوب مصر ـ وهو الأمر الذى قد يسبب له المزيد من الارهاق بالمقارنة بزملائه من المعلمين الآخرين. بالإضافة إلى أنه أول من يحضر للمدرسة لإشرافه الأساسى على طابور المدرسة فى حين أن العديد من المعلمين الآخرين يحضرون فى مواعيد حصصهم فقط.

* عدم وجود حوافز لمعلم التربية الرياضية أو بدلات إضافية للملابس أو للجهد الإضافى. وعدم الرضا عن المرتب الشهرى الذى لا يضاف إليه أى دخل آخر، فى حين أن معظم المعلمين الآخرين يمارسون عملية الدروس الخصوصية التى تدر عليهم دخلاً شهرياً مجزياً.

* نظرة المجتمع لمعلم التربية الرياضية فيها الكثير من عدم التقدير الكافى بالمقارنة بالنظرة لمعلمى المواد الدراسية الأخرى.

* ضغوط إدارة المدرسة على معلم التربية الرياضية وتكليفه بالعديد من الواجبات والمسئوليات الخارجة عن نطاق عمله الأساسى. أو ترحيل حصص التربية الرياضية فى نهاية اليوم الدراسى أو تكليفه بتدريس الحصص التى لا يوجد معلم لها.

* ضغوط التوجيه التربوى والتى تتضمن محاولة الموجه التربوى الرياضى تحقيق الكمال فى عملية تدريس التربية الرياضية دون مراعاة لظروف وإمكانات المدرسة.

* ضغوط الإمكانات المادية بالمدارس من ناحية الافتقار الواضح فى الملابس أو الأجهزة أو الأدوات الرياضية.

* كثرة أعداد التلاميذ فى الفصل الدراسى الواحد وعدم وجود أماكن تكفى للممارسة الرياضية على أسس سليمة.

* فرصة الترقى بوزارة التربية والتعليم محدودة للغاية، إذ أن هناك تفرقة واضحة بين المعلمين وزملائهم العاملين فى وزارات أو هيئات أو مؤسسات حكومية أخرى. فعلى سبيل المثال قد يصل الموظف من خريجى كليات التربية الرياضية الذى يعمل ببعض الهيئات أو المؤسسات الحكومية إلى درجة وظيفية أعلى بكثير من الدرجة التى يمكن أن يصل إليها زميله فى الدراسة الذى يعمل بوزارة التربية والتعليم.

* ولكى يمكن التعرف على بعض الضغوط التى يعانى منها معلم التربية الرياضية بالمدرسة فإن القائمة التالية «قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية» يمكن أن تشير إلى نوعية هذه الضغوط ومدى حدتها وبالتالى يمكن لأصحاب القرار فى وزارة التربية والتعليم إيجاد الوسائل اللازمة للحد من هذه الضغوط التى يواجهها معلم التربية الرياضية والتى تؤثر بصورة سلبية على أدائه وبالتالى قد تؤدى به إلى الإنهاك والإجهاد.

٧ - قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

*** وصف القائمة:**

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية قام بتصميمها محمد حسن علاوى للتعرف على الأسباب أو العوامل التى قد تؤدى إلى حدوث الضغوط على معلم التربية الرياضية.

obeikandl.com

وتتضمن القائمة (٣٦) عبارة موزعة على (٦) أسباب أو عوامل هى :

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميد بالمدرسة .
* أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .
* أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهرى للمعلم .
* أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوى الرياضى .
* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة .
* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين .

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عباراته القائمة فى ضوء مقياس خماسى التدريج (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، أو بدرجة كبيرة، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جداً).

*** تصحيح القائمة :**

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التى يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التى فى اتجاه هدف القائمة ـ أى التى تشير إلى وجود الضغوط ـ أما بالنسبة للعبارات التى ليست فى اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالى :

الدرجة (٥) تصبح (١)، (٤) تصبح (٢)، (٣) تبقى كما هى، (٢) تصبح (٤)، (١) تصبح (٥).

والجدول التالى يوضح أرقام العبارات التى فى اتجاه هدف القائمة والتى ليست فى اتجاه هدف القائمة فى كل عامل من العوامل الستة التى تتضمنها القائمة .

ويتم استخراج درجات كل بعد على حدة، حتى يمكن المقارنة بين درجات الأبعاد المختلفة للتعرف على شدة كل عامل منها بالمقارنة بالعوامل الأخرى . كما يمكن جمع درجات العوامل الستة معاً للتعرف على الدرجة الكلية للقائمة .

	أرقام العبارات التى فى اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التى ليست فى اتجاه هدف القائمة
السبب أو العامل الأول	٧/ ١٣/ ١٩/ ٣١	١/ ٢٥
السبب أو العامل الثانى	٢/ ٨/ ٢٠/ ٣٢	١٤/ ٢٦
السبب أو العامل الثالث	٣/ ١٥/ ٢٧/ ٣٣	٩/ ٢١
السبب أو العامل الرابع	٤/ ١٠/ ١٦/ ٣٤	٢٢/ ٢٨
السبب أو العامل الخامس	١١/ ١٧/ ٢٣/ ٢٩	٥/ ٣٥
السبب أو العامل السادس	٦/ ١٨/ ٣٠/ ٣٦	١٢/ ٢٤

*** تعليمات القائمة :**

زميلى مدرس التربية الرياضية . . .

* فيما يلى بعض العبارات التى توضح بعض المواقف أو الحالات التى قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية فى عملك التربوى الرياضى بالمدرسة .

* الرجاء قراءة كل عبارة جيداً وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقى نحوها وذلك برسم دائرة حول الرقم الذى يعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك وذلك على النحو التالى :

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة كبيرة جداً** فارسم دائرة حول الرقم (٥) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة كبيرة** فارسم دائرة حول الرقم (٤) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة متوسطة** فارسم دائرة حول الرقم (٣) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة قليلة** فارسم دائرة حول الرقم (٢) .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة قليلة جداً أو لا تنطبق عليك** فارسم دائرة حول الرقم (١) .

* رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

obeikandl.com

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

إعداد : محمد حسن علاوى

١/ أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٢/ الملاعب الضرورية لقيامى بعملى قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة.	٥	٤	٣	٢	١
٣/ راتبى لا يتناسب مع مسئولياتي وواجباتي.	٥	٤	٣	٢	١
٤/ الزيارات المفاجئة للموجه التربوى تسبب لى القلق.	٥	٤	٣	٢	١
٥/ أشعر بأن مدير (ناظر) المدرسة يقدر الجهد الذى أقوم به فى عملى.	٥	٤	٣	٢	١
٦/ مناخ العمل فى مدرستى يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذى يسبب لى المزيد من الضيق.	٥	٤	٣	٢	١
٧/ التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك فى حصة التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٨/ الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضى غير كافية.	٥	٤	٣	٢	١
٩/ راتبى بمفرده يكفى حاجاتى الضرورية.	٥	٤	٣	٢	١
١٠/ يضايقنى تركيز الموجه على الجونب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية فى عملى.	٥	٤	٣	٢	١
١١/ رأيى غير مهم لمدير (أو ناظر) المدرسة.	٥	٤	٣	٢	١
١٢/ أشعر بأن العلاقات بينى وبين معظم المدرسين وثيقة جداً.	٥	٤	٣	٢	١
١٣/ مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ منى وقتاً طويلاً وتجعلنى عصبياً.	٥	٤	٣	٢	١

obeikandl.com

١٤/ الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكى أقوم بعملى على خير وجه.	٥	٤	٣	٢	١
١٥/ مهنتى لا توفر لى الأمان المادى المناسب.	٥	٤	٣	٢	١
١٦/توجيه الموجه لى لا يتأسس على أسس موضوعية.	٥	٤	٣	٢	١
١٧/ مدير (ناظر) المدرسة لا يقدر عملى التقدير الكافى.	٥	٤	٣	٢	١
١٨/ يوجد نوع من التعصب ضد مدرسى التربية فى مدرستى.	٥	٤	٣	٢	١
١٩/ ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركى فى حصة التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٠/ حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس.	٥	٤	٣	٢	١
٢١/ أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبى.	٥	٤	٣	٢	١
٢٢/ الموجه التربوى يمنحنى الفرصة للمناقشة ويسعى جاهداً لمعاونتى.	٥	٤	٣	٢	١
٢٣/ أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذى أقوم به.	٥	٤	٣	٢	١
٢٤/ معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٥/ أعداد التلاميذ فى الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٦/ الإمكانات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ.	٥	٤	٣	٢	١
٢٧/ أشعر بأننى أعمل براتب غير مناسب.	٥	٤	٣	٢	١

٢٨/ أسلوب التوجيه التربوى الحالى يشجعنى على بذل المزيد من الجهد فى عملى.	٥	٤	٣	٢	١
٢٩/ إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية فى نهاية اليوم الدراسى.	٥	٤	٣	٢	١
٣٠/ نظرة بعض المدرسين لمدرسى التربية الرياضية نظرة غير عادلة.	٥	٤	٣	٢	١
٣١/ يضايقنى كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية.	٥	٤	٣	٢	١
٣٢/ إعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية بالمدرسة.	٥	٤	٣	٢	١
٣٣/ الراتب الذى أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.	٥	٤	٣	٢	١
٣٤/ إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لى الضيق.	٥	٤	٣	٢	١
٣٥/ مدير (ناظر) المدرسة يمنحنى قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملى.	٥	٤	٣	٢	١
٣٦/ أشعر بوجود تباعد بينى وبين عدد كبير من مدرسى المواد الأخرى بالمدرسة.	٥	٤	٣	٢	١

obeikandl.com

المراجع

- **محمد حسن علاوى (١٩٩٥) :** علم التدريب الرياضى. الطبعة الثالثة عشرة. دار المعارف.
- **Bull, S. J. (1993).** Sports psychology. The Crowood Press.
- **Cox, R.H. (1994).** Sport psychology. 3rd. ed. Dubuque, IA.
- **Dale, J. and Weinberg, R.S. (1990).** Burnout in sport JASP, 2, 67-83.
- **Fender, L. (1989).** Athlete burnout. The Sport Psychologist, 3, 63-71.
- **Freudenberger, H.J. (1981).** Staff burnout. Journal of Social Issues, 150-165.
- **Hackney, A.C. et el. (1990).** Psychological profiles of overtrained and stale athletes JASP, 2, 21-33.
- **Henschen, K.P. (1992).** Athletic staleness and burnout. In. J. Williams (Ed.) Sport Psychology. Palo Alto: Mayfield, pp. 328-337.
- **Horn, T. (1992).** Advances in sport psychology. Human Kinetics.
- **Kroll, W. (1992).** Stress factors in coaching. Coaching Science Update, 47-49.
- **Martens, R. (1987).** Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- **Maslach, C. (1981).** Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA.
- **Selye, H. (1982).** Stress without distress. Philadelphia: J.B. Lipin cott.
- **Silva, J. M. (1990).** An analysis of the training syndrome in competitive athletics. ASP., 2, 5-20.
- **Singer, R. et al. (1993).** Handbook of research in sport psychology. New York: Macmillan.
- **Taylor, A. (1993).** Burnout. in. S. Bull, Sport Psychology. The Crowood Press, pp. 158-170.
- **Weinberg, R.S. and Gould, D.** (1995). Foundations of sport psychology. Human Kinetics. IL.

obeikandl.com